料理レシピ編

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-R302

COOK BOOK

ミルフィーユとんかつ（P.161）

パナソニック株式会社　電子レンジビジネスユニット

〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

A0016-1N50
F0709-0

スチームオーブンレンジ

NE-R302

Panasonic®

取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-R302

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ使いこなし術

●「スチームあたため」でごはんもふっくら
●光ヒーターでヘルシー＆スピーディーに「両面グリル」
●ピザやフランスパンなどもパリッと「300℃オーブン」
●手間も油もカット、ヘルシー「揚げ物」

• 料理レシピ編「COOK BOOK」は、裏表紙からご覧ください。

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■ご使用前に「安全上のご注意」（4～10ページ）は、必ずお読みください。
■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検をご相談ください。
■保証とアフターサービスは、58ページをご覧ください。

下ごしらえも調理も…毎日の使いかた

自動

手動

デモモード(店頭用モード): 表示部に「デモモード」と表示されているときは調理できません➡ P.14

【解除方法】①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」800Wに合わせる。 ②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。 ③「取消」ボタンを4回押す。

目次

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。

■本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気をつけていただく内容です。

危険

自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いてお買い上げの販売店にご相談ください。

警告

設置するとき

吸気口・排気口はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない

（たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど）

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は
- アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.12
- ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。（法令で禁止されています）
- アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.10

警告

レンジ（電波）の加熱時は

食品を加熱しすぎない

発火・発煙のおそれがあります

- 以下の場合、自動で加熱しない
  - 少量や指定分量※1以外の食品
  - 100g未満の食品（45℃以上に設定してあたためるとき）
  - ふた、およびふた付きの容器での加熱※2

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。
※2 自動メニューの「9 煮込み料理」は除く。

手動メニューの「レンジ」では、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

- 特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- 牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、自動メニューの「2 飲み物」で加熱する。
- お酒を自動であたためるときは、必ず、自動メニューの「3 酒かん」で加熱する。

油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。

※ バター・生クリーム・オリーブオイルなど

手動メニューの「レンジ」で加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

警告

レンジ(電波)を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない 傷付いたプラグは使わない
破損や破損によるショート、火災や感電の原因になります

加工する、高温部(排気口など)に近づける、曲げる、束ねる、はさみ込むなどは、破損の原因になります。

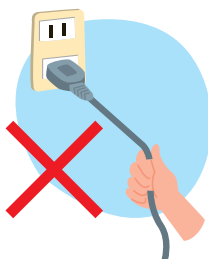
電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う
異常発熱の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電のおそれがあります

電源プラグは、根元まで確実に差し込む
感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る
ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
絶縁劣化で火災の原因になります

警告

次の点もご注意ください

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない
やけど、感電、けがのおそれがあります

お手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う
やけど、感電、けがのおそれがあります

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する
やけどのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止する
発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐにコンセントから電源プラグを抜いてお買い上げの販売店へ点検・修理を依頼してください。

注意

設置について

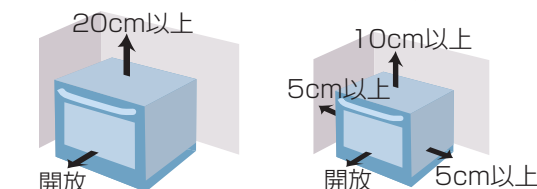
本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する
過熱による焦げや変形、発火などの原因になります

- 本体の上には物を置かない。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	0	0	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

※上右図のように、離隔距離は左右を5cm以上あけると、上方は10cm以上でお使いいただけます。

転倒や落下をさせない
けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

●転倒防止金具C(別売)をご利用ください。
➡ P.11

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

注意

ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない
過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない
発火や発煙の原因になります

●庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●容器や付属品だけでも動作させない。
ただし、手動メニューの「オーブン予熱あり」、自動メニューの「24 フランスパン」は除く。

異常高温になると
安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

庫内の包装材は取り出す
焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す
発火や発煙のおそれがあります

金属容器･付属の角皿は

レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器などは使わない
火花が飛び、発火・発煙のおそれがあります

●付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オーブン（発酵）や上面グリル以外では使わない。

付属の角皿は、オーブン（発酵）や上面グリル以外では使わない
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

ドアは

物をはさんだまま使わない
電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない
ガラスが割れて、けがの原因になります

開閉時は指のはさみ込みに注意する
けがのおそれがあります

手動メニューの「上面グリル」でトーストを焼くときは

設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する
加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

調理中、調理後は

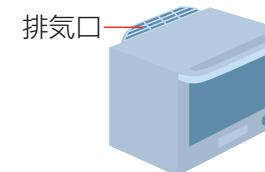
万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない
酸素が入り、勢いよく燃えます

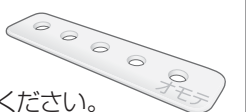
●次の処置をして鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

ヒーターを使う調理やスチーム調理のとき、高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない
やけどのおそれがあります

●特に、本体や付属の角皿・グリル皿・水受皿・セラミックカバーは高温になります。

排気口に手や物を近づけない
湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります

セラミックカバーや庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない
破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

セラミックカバーの上に物を置かない
溶けや変形の原因になります

破れたり、水でぬれたりしたミトンは使わない
やけどのおそれがあります

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける
やけどのおそれがあります

●ドアを開けるとき
●食品を取り出すとき
●ラップやふたを外すとき
●ヒーター加熱後、付属の角皿やグリル皿を急冷するとき

付属の角皿に、湯を張る調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する
やけどのおそれがあります

●角皿に湯を張るとき
●角皿を庫内に入れるとき
●調理後、角皿を取り出すとき
（熱い湯が残っています）

安全上のご注意 必ずお守りください

注意

お弁当をあたためるときは

直接「あたため」ボタンを押してあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

●手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.46

ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器(無線LANなど)やアンテナ線から4m以上離す。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。
●湿気の多い場所:
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける):
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移す。アルミ包装は加熱できません。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、水滴やお湯がたまります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレー(➡ P.12)にも水がたまります。毎回捨ててください。

■本体周辺(上部)の水滴をふき取る。本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理後は

■付属のミトンを使い、両手で出し入れする。
角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため、ミトンの白い部分が当たるようにして持ち、落とさないよう出し入れする。

さびの原因になります

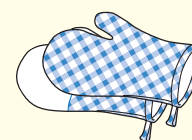
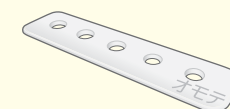
■庫内に付着した油や食品を放置しない。庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

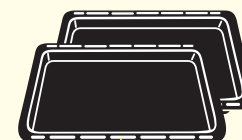
付属品・別売品

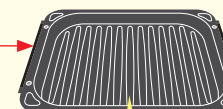
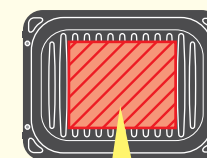
注意

容器や付属品だけで動作させない
(手動メニューの「オーブン予熱あり」、自動メニューの「24 フランスパン」以外)
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります
●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

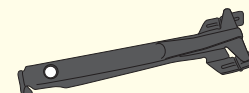
付属品

ミトン 2枚
品番:A060M-1M20
※白い面を手のひら側にして使います。

セラミックカバー 1枚
品番:A6003-1J20

かんたんガイド
品番:A0420-1N50

角皿 2枚
品番:A0603-1K20
※熱変形防止のため平らではありません。

電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

グリル皿(グリル皿と刻印) 1枚
品番:A443S-1N40

オーブンで使用しないでください。260℃以上の設定の場合、側面のホルダーが高温になり、変形するおそれがあります。

中央部分がよく焼ける範囲です。肉や魚はなるべく中央に寄せて焼いてください。

別売品

取っ手
品番:A0604-1E00
希望小売価格:840円(税込み)

転倒防止金具C
品番:A195A-1K20
希望小売価格:1,050円(税込み)
※地震対策としてもお使いください。

クエン酸(40g×5袋)
品番:SAN-200
希望小売価格:730円(税込み)
※食品添加物につき、食品衛生上無害です。

希望小売価格は2009年7月現在

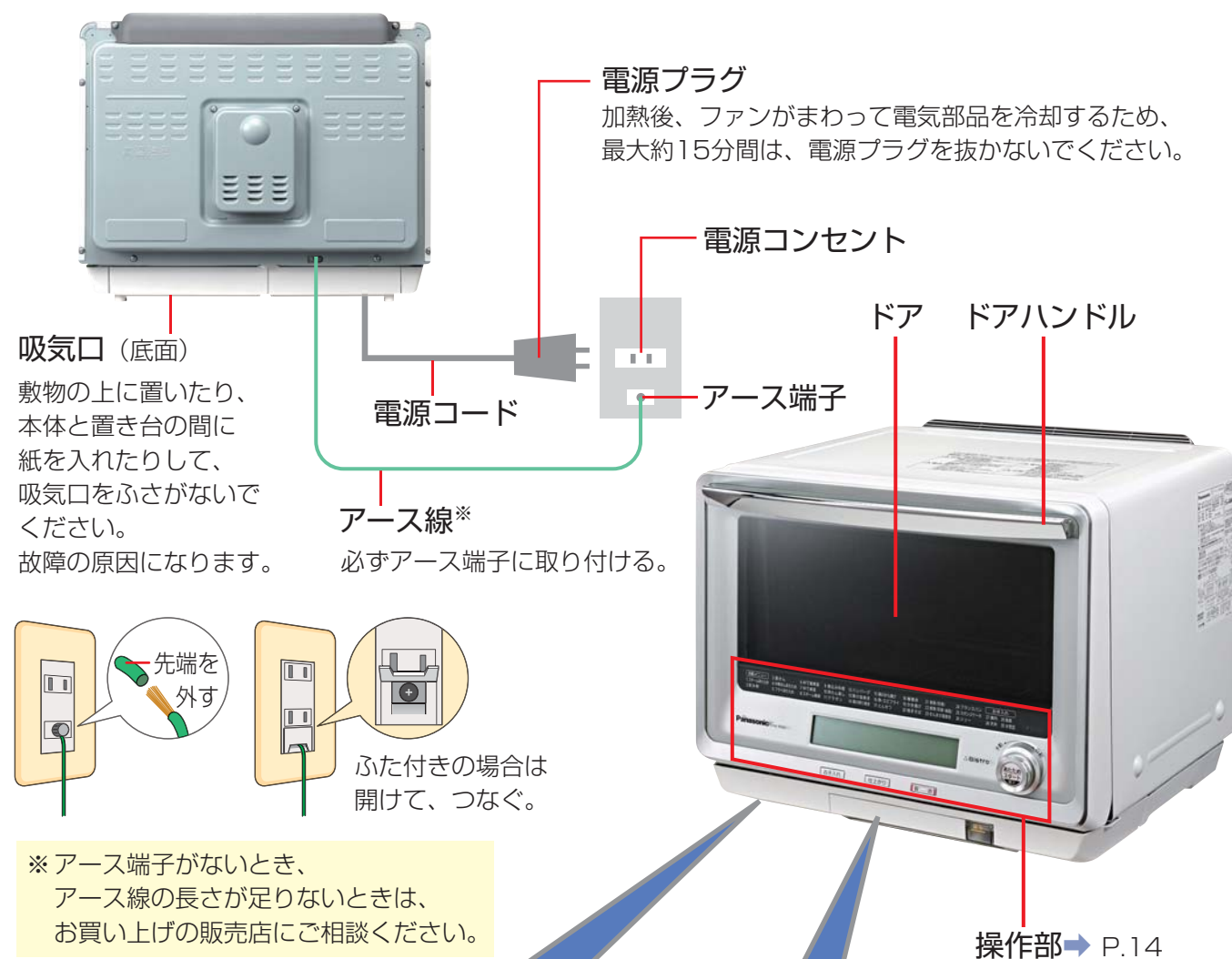
●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

CLUB Panasonic

http://club.panasonic.jp/mall/sense/

各部の名前

※アース端子がないとき、
アース線の長さが足りないときは、
お買い上げの販売店にご相談ください。

操作部 ➡ P.14

クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受ける
トレーです。

■取り付け／取り外しかた

●水がたまっている場合がありますので、
気を付けて外してください。
また、取り付け時には奥までしっかりと
押し込んでください。

給水タンク

スチームを使う調理のとき、給水ふたを開け、
「満水」まで水を入れてセットします。➡ P.20

●ふた、タンクカバーは外せます。
(タンクカバーの外しかた➡ P.49)
ふたは「ここから開ける」と刻印されている
方向から開けてください。

■取り付け／取り外しかた

●ふたと給水ふたが確実に閉まっている
ことを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで
差し込みます。

水受皿・セラミックカバー

スチームを使う調理のときに、底面に内蔵したヒーターで
スチームを発生させます。

セラミックカバー

●水受皿への異物の混入や沸とうした湯によるやけど防止の
カバーです。
●スチームを使うメニュー以外でも常に下記の写真の状態で
お使いください。

■取り付け／取り外しかた

●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、右横にすべらすように外す。
(陶器製のため、落とすと割れます)

調理中や調理後に、水受皿や
セラミックカバーを触らない
高温のため、やけどのおそれがあります

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

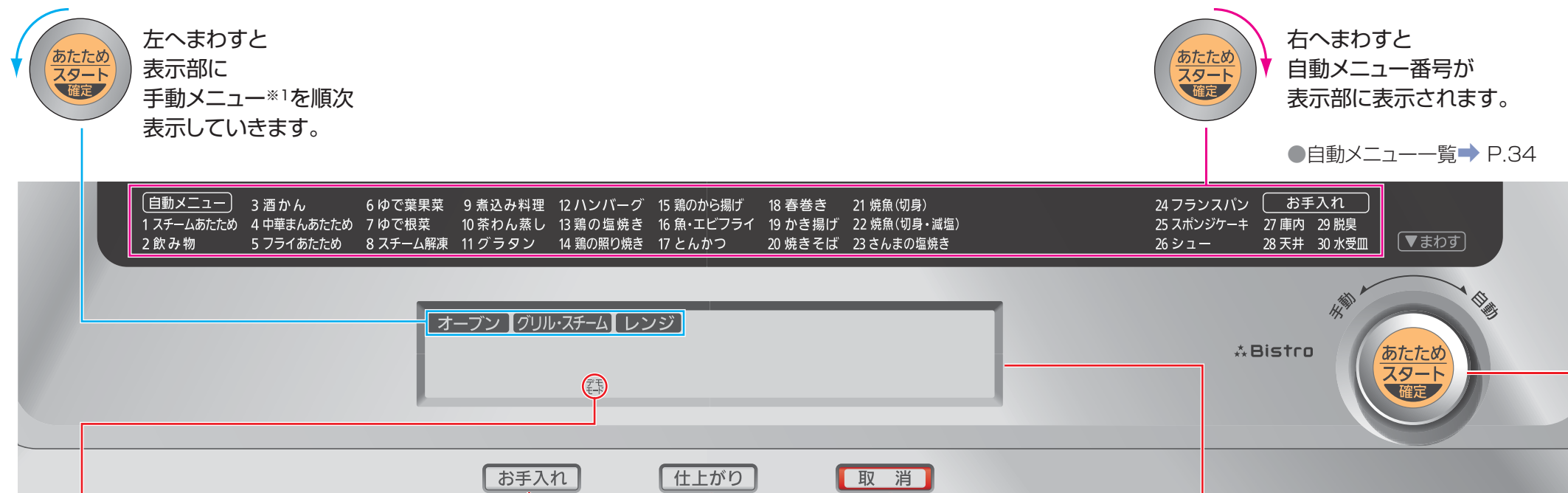
次ページへつづく

各部の名前 操作部

ダイヤル／あたため・スタート・確定ボタン

●押すことができるときに、点灯または点滅します。
（加熱中は消灯）

基本の使いかた➡ P.16

●ダイヤルをまわして手動メニューから自動メニュー、自動メニューから手動メニューの切り替え時に「ピッ」という基点音が鳴ります。

「デモモード」が表示されているとき

店頭用モードのため、調理できません。

【解除方法】
①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」800Wに合わせる。
②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

取消ボタン

■操作を取り消す／調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「あたため・スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

表示部

手動メニューや自動メニュー番号、仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

お手入れ

お手入れボタン

お手入れ機能を選ぶとき
➡ P.50

仕上がり

仕上がりボタン

●「お好み温度」に合わせるとき
➡ P.24

●自動メニューの仕上がりを変えるとき
➡ P.35

●スチームプラス設定時
➡ P.44

●給水タンクから水受皿までの給水経路にたまる水を抜きたいとき
➡ P.50

■ 自動電源オフ機能

しばらく操作をしないと、1分後に表示部が暗くなり、ダイヤルが消灯します。
また、加熱後に自動で電源が切れます。
（表示部の手動メニュー表示が消える）
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。
（約2～15分）

■ 電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開けると電源が入ります。
表示部に手動メニュー（初期画面）が表示します。

ドアを開けると電源が入ります

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

※1 手動メニュー（手動調理）…レンジの出力やオーブン・発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

基本の使いかた

ダイヤル／あたため・スタートボタンの基本操作

3つの操作方法があります

食品を入れてから

押すだけ（あたため）

（ごはんやおかずをあたためるとき）

1 「あたため」ボタンを押して　あたためる

■お好みで温度を変えるとき➡ P.24

右にまわして押す（自動で加熱）

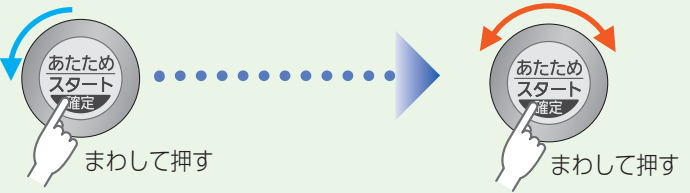
（例：「1 スチームあたため」で加熱するとき）

1 ダイヤルを右にまわして　メニューを選ぶ

ダイヤルをまわすごとに表示部の　メニュー番号が進んでいきます。

2 スタートする

■仕上がりを変えるとき➡ P.21

■追加加熱するとき➡ P.21

■予熱ありのとき➡ P.35

左にまわして押す（手動で加熱）

1 ダイヤルを左にまわして　下記の内容を選び、確定する

レンジ　：レンジ出力
グリル　：グリル皿の棚位置など
オーブン：予熱あり、なし、段数
※「スチーム」は確定後、手順**2**へ。

2 ダイヤルをまわして時間（または温度）を　合わせ、スタートする

●「オーブン」は、温度を合わせたあと、さらに時間を合わせて加熱をスタートさせます。

■追加加熱するとき　➡ P.21

■予熱ありのとき　➡ P.38

※メニューごとの詳しい操作方法は各ページをご覧ください。
※お手入れの操作方法は50ページをご覧ください。

加熱のしくみ

	加熱方法	加熱のしくみ	
レンジ	800～150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
レンジ	300Wスチーム レンジ+スチーム加熱	水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。 メニュー例：いちご大福など	●スチームは、スタートして約40秒後に発生します。 ●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。
スチーム	スチーム レンジ+ヒーター+スチーム加熱	スタート後まず、電波とヒーター加熱で庫内をあたためたあと、スチームヒーターで発生させたスチームと電波で食品を加熱し、蒸し上げます。 メニュー例：蒸しケーキなど	●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。ただし、茶わん蒸しは共ぶたが必要です。
グリル	両面グリル レンジ+ヒーター加熱	電波と上ヒーターで加熱します。裏返しの手間なく焼けます。 メニュー例：ハンバーグ・焼き魚・スペアリブなど	●両面グリルの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。 ●焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。 ●グリル皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません。
グリル	上面グリル ヒーター加熱	上ヒーターのみで加熱します。追加加熱など、上面のみ焦げ色を付けられます。 メニュー例：グラタンなどの、上面を焼くときに	
オーブン（発酵）	オーブン1段 ヒーター加熱	上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・山形食パンなど	●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。 ●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後などを入れ替えます。 ●「発酵」はスチームを使用しています。 ●熱風による影響で焼きムラになるため、中段は使えません。
オーブン（発酵）	オーブン2段 ヒーター加熱	循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：シュー・クッキー・バターロールなど	

使える容器・使えない容器

加熱の種類 / 使える容器

レンジ
800～150W
300Wスチーム

レンジ加熱
（300Wスチームは
レンジとスチーム）

警告

直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「6 ゆで葉果菜」、「7 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

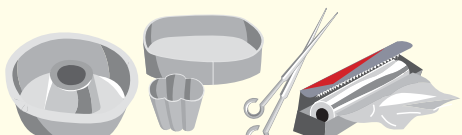
○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は、使えません。
- ●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ

ふたには、熱に弱い物があります

●ただし、次の物は、使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- ●密閉したふたや袋
- ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器

スチーム

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

両面グリル

レンジ+ヒーター加熱

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

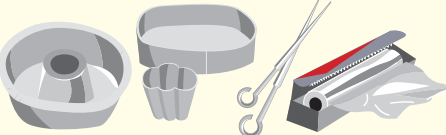
●ただし、次の器は、使えません。
- ●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

オーブン（発酵）、上面グリル

ヒーター加熱
（ 発酵はヒーターとスチーム）

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

使えない容器

（レンジ）

× アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども、火花が飛び、発火・発煙の原因になることがあるため使えません。

× 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

× ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

× 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

× 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

× 紙製品や木、竹製品

●針金を使っている物は燃えやすくなります。
●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

（両面グリル）

× オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

× アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども、火花が飛び、発火・発煙の原因になることがあるため使えません。

（オーブン（発酵）、上面グリル）

× オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

付属品

付属の角皿やグリル皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

×は使えません。

加熱方法	角皿
レンジ	×
スチーム	×
両面グリル	×
上面グリル	○
オーブン	○

加熱方法	グリル皿
レンジ	×
スチーム	○
両面グリル	○
上面グリル	○
オーブン	×

●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

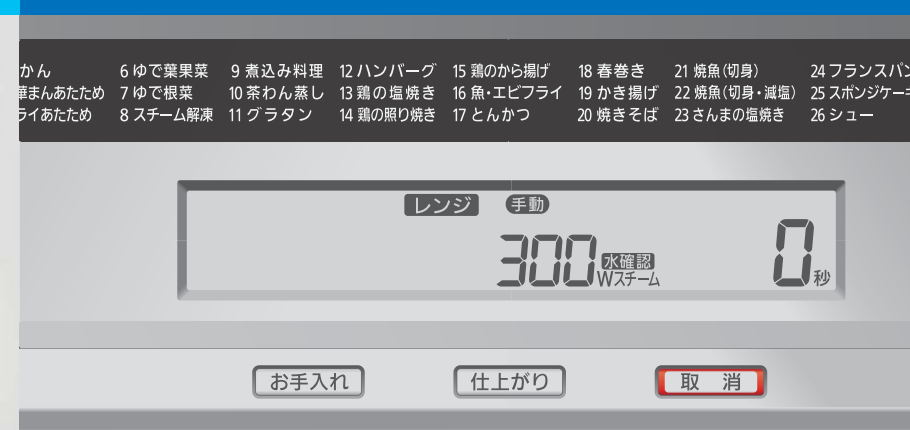
自動「9 煮込み料理」では

レンジとオーブンの両方に使える容器（耐熱ガラス容器、陶磁器など）を使ってください。

容器の形状について
➡ P.144

●加熱のしくみ➡ P.17

使いこなしのポイント

準備するとき

■スチームを使うときは

給水タンクに、満水まで水を入れる

①給水タンクを取り出す。

②給水ふたを開け、「満水の目安」の線まで水を入れる。
（水を入れ過ぎると タンクカバーのすき間に水がたまり、こぼれることがあります）

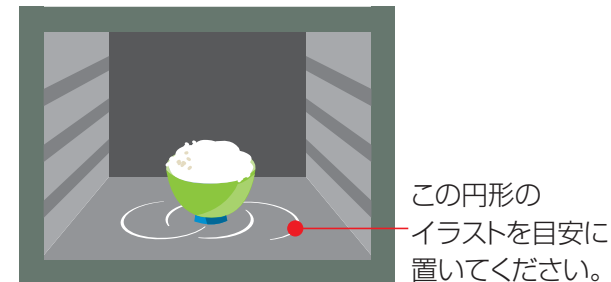
③給水ふたをしっかり閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
（斜めに持つと水漏れすることがあります）

- ●水は、毎回入れ替えてください。
- ●塩素消毒されている水道水をおすすめします。
  カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。➡ P.49
  - ●浄水器の水
  - ●アルカリイオン水
  - ●ミネラルウォーター
  - ●井戸水など
  （硬度の高い水は、水受皿（➡ P.13）が白くなることがあります）
- ●調理後は、クリーントレーにたまった水を、毎回捨ててください。
- ●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。
  タンクに水が入っていても表示します。
  加熱をスタートすると表示は消えます。

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

この円形のイラストを目安に置いてください。

- ●加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。➡ P.11
  （レンジのときはどちらも使えません ➡ P.19）
- ●2品をあたためるときは ➡ P.22

■あたためや解凍などをするときは

庫内が冷めてから使う

●赤外線センサーをうまく働かせるため、オーブンやグリルの使用後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
（➡ P.57）

異常ではありません!

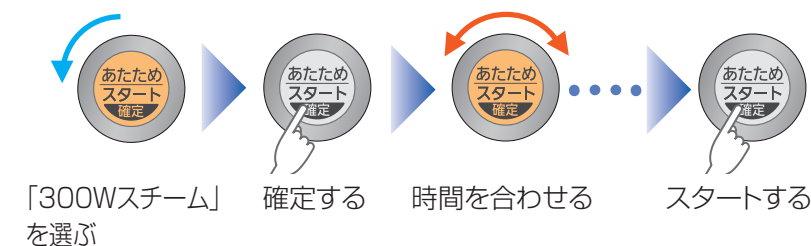
スチーム使用時は…
- ●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
- ●終了後、庫内底面にお湯または水滴がたまることがあります。
  冷めてからふきんなどでふき取ってください。

設定するとき

■ダイヤルをまわしたとき、「あたため・スタート」ボタンを押したとき

ランプの点灯、点滅などで、次の操作をご案内

（例：手動メニューの「レンジ」300Wスチームのとき）

「300Wスチーム」を選ぶ → 確定する → 時間を合わせる …… → スタートする

直接「あたため・スタート」ボタンを押すと、すぐにあたためがスタートします。

●合わせることができる時間単位
（最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください）

●レンジ800W

10秒単位	30秒単位

10秒　5分　6分

●レンジ600～300W、300Wスチーム、スチーム、グリル

10秒単位	30秒単位	1分単位

10秒　5分　10分　…

●レンジ150W、オーブン（発酵）

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位

30秒　10分　30分　120分　…

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは

●表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）に、ダイヤルをまわして仕上がり温度を変更できます。

●仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

加熱したあとは

■取り出すときは

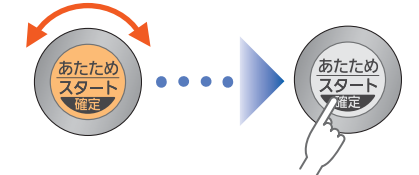
熱いので気を付ける

ミトンは白い面を手のひら側にして使う

- ●グリル皿や角皿は、必ず付属のミトンを使って、両手で取り出してください。
- ●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
- ●熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱してください

加熱終了後、▼まわす が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。

●追加できる時間
- ●自動メニュー：最大10分まで
- ●手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。

●▼まわす の点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度加熱してください。

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

1品、2品をあたためる
⚠ 警告

直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは
- 100g未満の食品は45℃以上であたためない
  赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
  手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.46
- 粒入りスープはあたためない
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.46
- ふた、およびふた付きの容器は使用しない
  容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■付属の角皿は使えません

1 食品を入れる

2 「あたため」ボタンを押す

- 100～500gまで。
  (冷凍ごはんは300gまで)
- 食品により、ラップをする。
  ➡ P.27
- ラップをするときはゆったりと。
  (破裂の原因)
- 市販の冷凍食品などの加工食品は、
  パッケージの指示に従う。
- スープやみそ汁はマグカップを
  使わない。(沸とうするおそれ)
- 食品の分量に合った耐熱容器で。

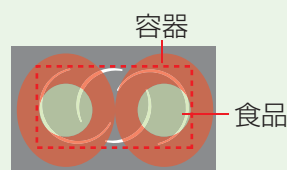
- 現在温度は
  - 約50秒後から表示します。
    (短い時間で終了するときは、表示しない場合があります)
  - 0℃未満は表示しません。

■仕上がり温度を変えるとき
表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)に
ダイヤルをまわして変更できます。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

- 45～90℃まで。
  工場出荷時の設定は70℃。
  - 温度の目安➡ P.25
- メモリー機能
  55～75℃に設定した場合、
  その温度は記憶され、
  次回のあたため時に
  表示されます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして
手動メニューの「レンジ」600Wで、様子を見ながら
加熱します。➡ P.46

1 食品を入れる

室温のごはんとおかず以外にも、冷凍を含む2品があたためられます。
(食品の置きかた)

できるだけ中央より離して
イラストの点線内の両端に
食品を置きます。
(容器は点線内から出てもよい)

- 65℃以上に設定してください。
- カレー、カレーライスは85～90℃に設定してください。
- 1皿約100～250gまで。
- それぞれ食品の分量はほぼ同量に。
- 食品の分量に合った耐熱容器で。
- 食品により、ラップが必要です。➡ P.27
- 自動のあたためが苦手な食品、食品の組み合わせは➡ P.23

2 「あたため」ボタンを押す

■仕上がり温度を変えるとき
表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)に
ダイヤルをまわして変更できます。
「仕上がり」ボタンを押しても変更
できます。
- 45～90℃まで。
  工場出荷時の設定は70℃。
  - 温度の目安➡ P.25
- メモリー機能➡ 上記参照

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして
手動メニューの「レンジ」600Wで、様子を見ながら
加熱します。➡ P.46

2品あたために向かない食品
- スープ、みそ汁などの汁物
- タレ、ソースのかかった食品
- 冷凍カレー、冷凍シチュー

※市販の冷凍食品、加工食品(自動あたため不可の食品)

冷凍を含む2品のときは
八宝菜、肉団子などのあん物、汁けの多い煮物は
上手にあたためられません。

■上記以外にも、冷凍を含む2品の場合、食品の種類や
分量の組み合わせによってうまくあたたまらない場合が
あります。

次ページへつづく

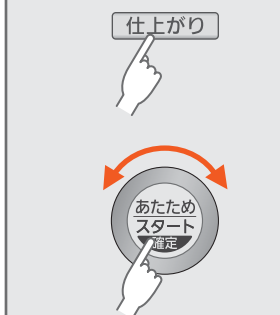
1品をあたためる

■付属の角皿は使えません

お好み温度／スチームあたため

上手にあたためるために
P.26の「コツ」を
必ず読んでください

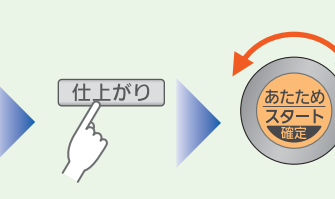
1品を −10〜90℃の お好み温度に

「お好み温度」

人肌にしたい
ベビーフードや、
カチカチに凍った
アイスクリームなども
食べやすくできます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

●食品により、ラップをする。➡ P.27
●食品の分量にあった耐熱容器で。

2 「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルで温度を合わせる

●−10〜90℃まで。
「仕上がり」ボタンを押すと40℃を表示します。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

3 スタートする

●スタート後に温度変更はできません。

●設定温度と現在温度が表示されます。
●現在温度の表示について（➡ P.22）
●メモリー機能（➡ P.23）はありません。

⚠ 警告

直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは

●100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.46

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.46

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）

庫内が十分に冷えてからお使いください
（食品の温度を検知する赤外線センサーが、うまく働かないため）

スプーンが入る固さに…
アイスクリーム
200〜500ml

室温に…
クリームチーズ
100〜200g

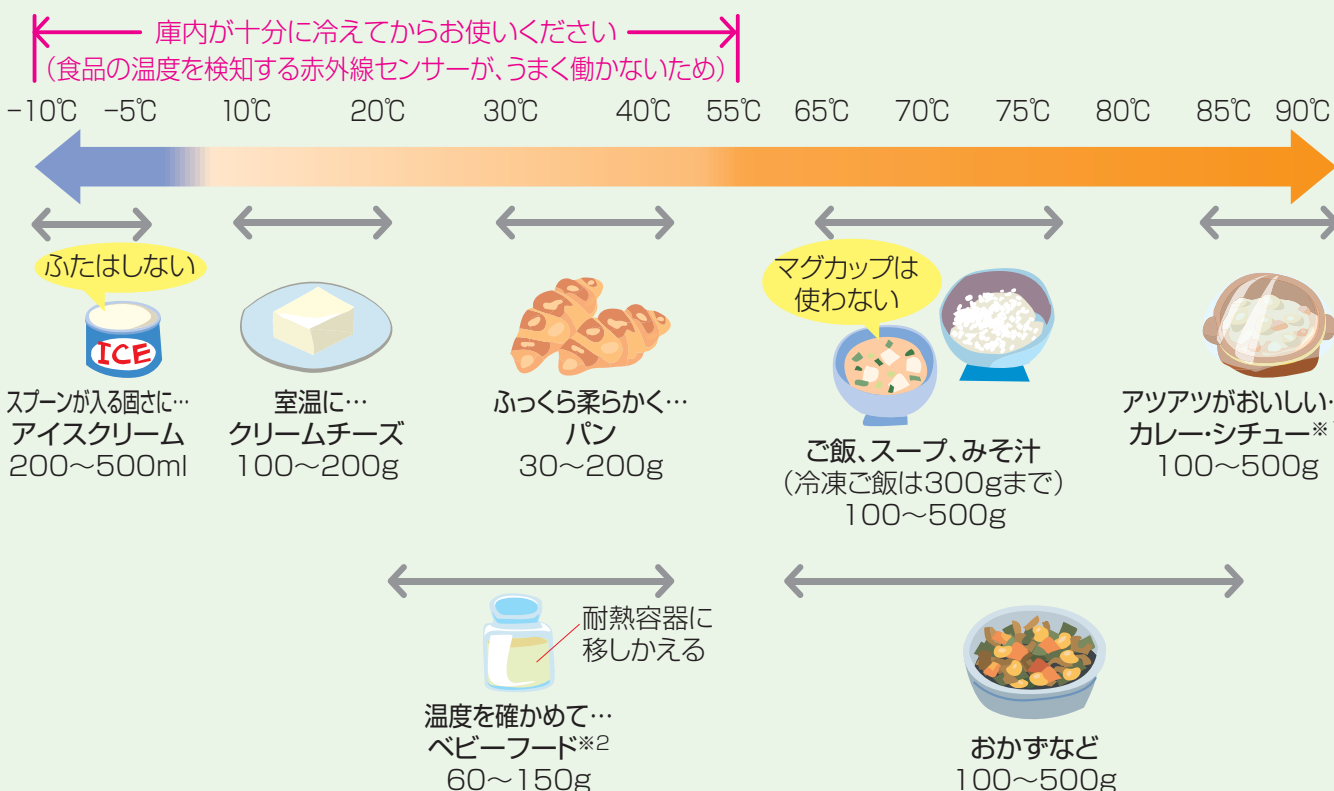
ふっくら柔らかく…
パン
30〜200g

マグカップは使わない

ご飯、スープ、みそ汁
（冷凍ご飯は300gまで）
100〜500g

アツアツがおいしい…
カレー・シチュー※1
100〜500g

温度を確かめて…
ベビーフード※2
60〜150g

おかずなど
100〜500g

※1 冷凍したカレーやシチューは、ラップをして手動メニューの「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。
※2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

1品を スチームで しっとり

自動メニュー
「1 スチームあたため」

スチームで食品の乾燥を防いで、しっとり、ふっくらあたためます。

レンジ+スチーム加熱

1 食品を入れる

●100〜500gまで。
（冷凍ごはんは300gまで）
●ラップはしない。
●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
●異なる食品は同時にあたためられません。

2 自動メニュー「1」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき

●小さな切り身魚やししゃもなどは、脂の具合や形状によってはじけることがあるので、「弱」で。
●スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
ダイヤルで変更することもできます。

3 スタートする

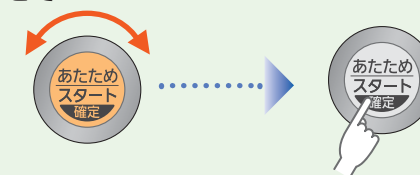
●残り時間は途中から表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）

●「あたため」ボタンより、時間はやや長くかかります。

お願い
連続使用するときは、赤外線センサーをうまく働かせるために、ドアや庫内をふいてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする

▼まわす が点滅中（6分間）に

1 追加加熱時間（最大10分）をあわせて
2 スタートする

▼まわす の点滅（6分間）が消えたときは
取り出して混ぜ、手動メニューの「レンジ」300Wで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

あたためる あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、安全上、直接「あたため」ボタンを押さないでください （安全上のご注意➡ P.5～7、10）

食　　品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品（45℃以上に設定の場合） ●ふた・および、ふた付きの容器に入った食品 ➡ 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発煙・発火のおそれ	油脂の多い液体、粒入りスープはラップをする。 手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.46
●油脂の多い液体（バター、生クリーム、オリーブオイルなど） ●粒入りのスープ ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	
●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ●お酒 ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	自動メニューの「2 飲み物」「3 酒かん」で加熱する➡ P.28
●割りほぐしていない卵、ゆで卵（殻付き・殻なし） ●ぎんなん、くりなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 ➡ 破裂によるけがのおそれ	●卵は割りほぐす ●殻・膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す（レンジ用のふたはすき間をあける） 手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.46
●お弁当 ➡ 容器が変形するおそれ	ふたやラップを外し、ゆで卵・アルミケース・調味料は取り出す。 手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.46

■直接「あたため」ボタンを押すと上手にあたためられない食品

食　　品	加熱方法 または 注意事項
●中華まん ➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎます	自動メニューの 「4 中華まんあたため」➡ P.28 「5 フライあたため」➡ P.30 で加熱する。
●フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	
●クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます	「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルで温度を合わせる「お好み温度」機能で加熱する➡ P.24 パンは、手動メニューの「レンジ」600Wでも加熱できます➡ P.46
●ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ	
●パン ➡ 固くなります	
●500gを超える食品、冷凍カレー、冷凍パン、市販の冷凍食品・加工食品 ➡ うまくあたたまりません（加熱ムラ）	市販の食品はパッケージの指示に従う。 手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.46
●乾干物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜 ➡ 加熱しすぎになる	手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.46
●いかなどのはじけやすい食品	手動メニューの「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱する➡ P.46

■あたためるときにコツが必要な食品

食　　品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85～90℃に設定する。 また加熱後、必ず混ぜる。
タレのかかった食品	タレが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする。
おかず、汁物	赤外線センサーをうまく検知させるため、広口の浅めの耐熱容器を使う。
厚み、大きさが不均一な2つの食品	食品の厚みや大きさ、分量などをそろえる。➡ P.22
分量に合わない器に入れた食品	食品の分量に合った耐熱容器であたためる。

■ラップをする／しないのコツ

●蒸し物
●冷凍した食品　など

●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

- ●しゅうまいなどの蒸し物
- ●カレー・シチュー
- ●煮魚
- ●タレがかかった食品
- ●冷凍ごはん
- ●冷凍食品（フライを除く）

（スチームを使ったあたためでも、カレー・シチューのあたため時にはラップをしてください）

●焼き物　●揚げ物
●いため物　●汁物　など

●水分を逃がしてパリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

- ●ごはん
- ●みそ汁・スープ※
- ●野菜いため
- ●焼きそば
- ●ハンバーグ
- ●焼き魚
- ●フライ・天ぷら
- ●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

ラップはできるだけ食品に添わせましょう

ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。
容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。

ラップの重なりは下にしましょう

重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる 飲み物／中華まん

飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)

加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、自動メニューの「2 飲み物」または「3 酒かん」で加熱する。

■付属の角皿は使えません

牛乳やコーヒー、お酒などを

自動メニュー
「2 飲み物」「3 酒かん」

「2 飲み物」：牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など
「3 酒かん」：お酒

レンジ加熱

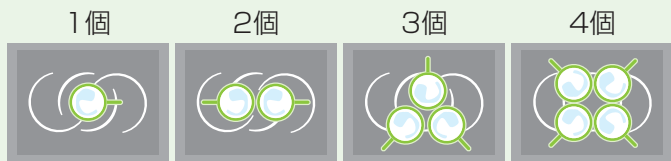
1 飲み物を置く

●広口で背の低い容器を使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。

2 自動メニュー「2」または「3」を選ぶ

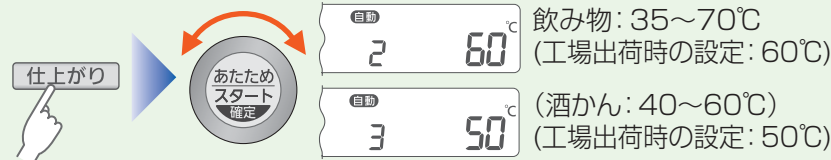
2 飲み物：牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など
3 酒かん：お酒

■個数に合わせた置きかたがあります

1個　2個　3個　4個

●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

■仕上がり温度を変えるとき

飲み物：35～70℃
(工場出荷時の設定：60℃)

(酒かん：40～60℃)
(工場出荷時の設定：50℃)

●飲み物の種類や容器の形状によって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。
●スタート後も表示部の「℃」の点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がり温度を変更できます。(ダイヤルで変更することもできます)
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
●飲み物の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。それぞれのメニュー番号を正しく使い分けてください。

3 スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする
手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。
➡ P.46

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

中華まんをフワッとしっとり

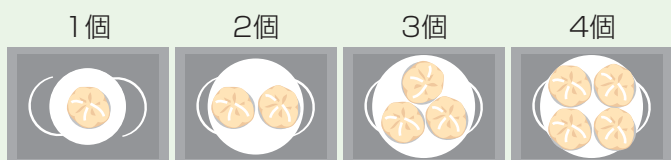
自動メニュー
「4 中華まんあたため」

市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます。

レンジ＋スチーム加熱

(加熱時間の目安　冷蔵4個：約9分、冷凍4個：約14分)

1 食品を入れる

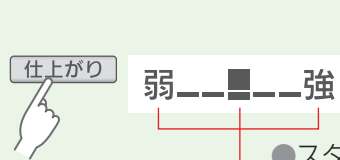
●ふたやラップはしない。
●平皿にのせる。
●手作りの物はうまくあたたまりません。

2 自動メニュー「4」を選び、個数を合わせる

●分量は一度に1～4個まで。
●1個の重さ は70～120gまで。

■個数に合わせた置きかたがあります

1個　2個　3個　4個

3 種類や大きさ、重さに合わせて仕上がりを選ぶ(5段階)

弱－－■－－強

●スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

	弱	中	やや強
中華まん	70～90g	約5cm 約8cm 90～100g	約6cm 約9～10cm 100～120gまで
あんまん	約90g	―	―

●70g未満や120gを超える中華まんのあたためはうまくできません。➡ P.54

4 スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.21
▼まわす の点滅(6分間)が消えたときは、手動メニューの「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき
手動メニューの「レンジ」300Wスチームで、加熱時間を合わせる。➡ P.47

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

食品の量と置きかたに注意しましょう

あたためる 揚げ物 ／解凍する スチーム解凍

付属の角皿は使えません

タンクに満水まで水を入れる ➡ P.20

フライや天ぷらをカリッと

自動メニュー
「5 フライあたため」

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

グリル皿

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

（加熱時間の目安：約7分）

1 食品を入れる

（上段）

- ラップはしない。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- 食品はグリル皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い

- アルミホイルは火花が出るので、使えません。
- 冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 自動メニュー「5」を選ぶ

3 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ（3段階）

仕上がり　弱　　強

- スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

	弱	中	強
フライ	－	100～500g	500～700g
天ぷら	かき揚げなどの焦げやすい物	100～500g	－

- 100g未満や、500gを超える天ぷらのあたためはうまくできません。

4 スタートする

- 天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ P.21
▼まわす の点滅（6分間）が消えたときは、手動メニューの「上面グリル」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

タンクに満水まで水を入れる ➡ P.20

肉や魚を解凍する

自動メニュー
「8 スチーム解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

レンジ+スチーム加熱

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる

（発泡スチロールのトレーのまま入れる）

- ラップはしない。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は100～500gまで。
- 給水タンクに水を入れなくても解凍できますが、固めの仕上がりになります。
- 500gは仕上がりを「やや強」に。さしみは仕上がりを「弱」に。
- 薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。
- 肉の細切り、いかに切り目を入れるなど包丁で切れる固さにするときは「弱」で解凍してください。

2 自動メニュー「8」を選ぶ

- 形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■仕上がりを変えるとき（5段階）

仕上がり　弱　　強
やや弱　やや強

- スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

3 スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ P.21
▼まわす の点滅（6分間）が消えたときは、手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき
手動メニューの「レンジ」150Wで加熱時間を合わせる。➡ P.46

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

スチーム解凍では、赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください

■上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！
- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く（3cm以内）、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ（約300gまで）に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。
- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。
  ➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.46
- ゆでて冷凍した野菜。
  ➡ 手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.46

ゆでる 自動メニュー

■付属の角皿は使えません

葉果菜を

自動メニュー
「6 ゆで葉果菜」

ほうれん草、ブロッコリーなどの葉果菜をゆでます。

レンジ加熱

〈葉菜〉100～500gまで（ほうれん草や小松菜などは300gまで）

●ほうれん草、小松菜
- 葉と茎を交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる

●キャベツ
- 固い芯を取る
- 大きさをそろえて切る

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●アスパラガス
- 穂先と根元を交互に重ねる

➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

ラップに包んでから…
耐熱性の平皿へ
ラップの重なり合う部分を下にする

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ
仕上がりを「強」に。
- 大きさをそろえて切り、塩水につける
- 大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー
- 小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

根菜を

自動メニュー
「7 ゆで根菜」

じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

レンジ加熱

〈根菜〉100g ～1kgまで（にんじん、大根は500gまで）

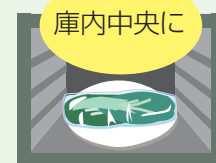
●にんじん、大根
- 輪切り、いちょう切りに
- 厚さ2～3cmの輪切りに（重ねないで皿にのせる）

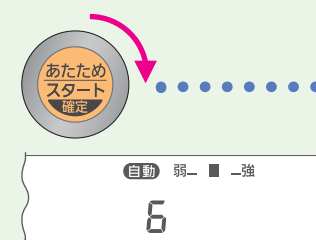
●じゃがいも、さつまいも、さといも
- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる（重ねないで皿にのせる）

➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

1 食品を入れる

●次の場合は、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.46
- 100g未満のとき
- 大きめに切ったとき
- 厚めに切ったとき

2 自動メニュー「6」または「7」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき（3段階）

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。
●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

3 スタートする

根菜は、加熱後約5分蒸らす。（ムラ解消のため）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.21
▼まわす の点滅（6分間）が消えたときは、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。
●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

⚠ 警告

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない
- 100g未満の野菜
発煙や発火のおそれがあります
- 薄く切った物、小さく切った物（にんじんやミックスベジタブルなど）
火花が出て焦げることがあります

➡ 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

自動メニューで調理する

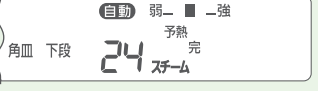
メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。
おいしい料理が作れます。

■自動メニュー 一覧

(水)：スチーム使用メニューです。
給水タンクに満水まで水を入れてください。➡ P.20

	メニュー番号	メニュー名		参照ページ	予熱
自動メニュー	1	スチームあたため	(水)	P.24	–
	2	飲み物		P.28	–
	3	酒かん		P.28	–
	4	中華まんあたため※1	(水)	P.28	–
	5	フライあたため	(水)	P.30	–
	6	ゆで葉果菜		P.32、166、170、172	–
	7	ゆで根菜		P.32	–
	8	スチーム解凍	(水)	P.30	–
	9	煮込み料理		P.124、125、141、142、144	–
	10	茶わん蒸し※1	(水)	P.109～111	–
	11	グラタン	(水)	P.118～121	–
	12	ハンバーグ		P.105、153	–
	13	鶏の塩焼き	(水)	P.151	–
	14	鶏の照り焼き	(水)	P.150	–
	15	鶏のから揚げ		P.149	–
	16	魚・エビフライ		P.128、129	–
	17	とんかつ		P.159～161	–
	18	春巻き	(水)	P.156、157	–
	19	かき揚げ		P.178、179	–
	20	焼きそば	(水)	P.116	–
	21	焼魚（切身）		P.132、134、136、137	–
	22	焼魚（切身・減塩）	(水)	P.137	–
	23	さんまの塩焼き		P.135	–
	24	フランスパン	(水)	P.65	あり※2
	25	スポンジケーキ	(水)	P.93、99	あり
	26	シュー※3	(水)	P.87	あり

※1 碗数や個数を選ぶ必要があります。
※2 角皿を入れて、予熱してください。
※3 段数を選ぶ必要があります。

以下は、自動メニューの基本的な使いかたです。

レンジで加熱する （レンジ）

■レンジの出力を使い分けましょう

150W	300Wスチーム	300W	500W	600W	800W
弱火	中火	中火	強火	強火	強火
●解凍する ●煮込む	●しっとりふっくらあたためる ●蒸す	●卵を調理する ●はじけやすい食品をあたためる	●冷凍食品をあたためる ●調理する ●食品をあたためる ●野菜をゆでる（下ごしらえ）		●調理する ●食品をあたためる

■出力ごとの最大設定時間

出力	最大設定時間
800W	6分
600～300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●合わせることができる時間単位➡ P.21
●加熱時間の目安➡ P.46

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

■付属の角皿は使えません

「800～150W」

あたためなど、
自分で出力や時間を
設定して、加熱します。

レンジ加熱

タンクに満水まで
水を入れる➡ P.20

「300Wスチーム」

酒蒸しなど、レンジ加熱に
スチームを足して、
しっとりと加熱します。

レンジ+スチーム加熱

●食品により、ふた、
またはラップが必要。
➡ P.46

●「300Wスチーム」は
ラップをしない。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.21
▼まわす の点滅（6分間）が消えたときは、
手動メニューの「レンジ」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

強火と弱火を
組み合わせて

「連動調理」

かぼちゃの煮物など、
最初に強火でひと煮たち
させ、弱火で煮込む料理
に使います。

レンジ加熱

●食品により、ふた、
または落としぶたや
ラップが必要。

●800～150Wで設定が可能です。

●150Wの設定のみ可能です。

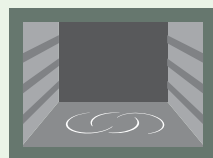
■加熱不足のときは追加加熱をする➡ 上記参照
■加熱終了後、別の操作をしたいとき
➡ 上記参照

オーブンで焼く オーブン

予熱ありで
オーブン
「予熱あり1段」
「予熱あり2段」

パンやお菓子などは、庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

1 庫内に何も入れない

●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
●クリスピーピザ(➡ P.75)は、庫内に角皿を入れて予熱します。

お願い
アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の前後の穴をふさがないでください。
焼きムラの原因になります。

2 オーブン「予熱あり1段」または「予熱あり2段」を選び、確定する

左にまわしていくと
レンジ→グリル・スチーム→オーブン
の順に選べます。

3 温度を合わせる

●100～300℃まで。
［庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上のとき)は、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。］
●加熱中も温度が変えられます。

4 予熱をスタートする

(庫内をあたためる)

設定温度
現在温度
(100℃以上から表示)

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

(ピッピッと鳴って予熱完了)

●「予熱完」と表示される。
(予熱スタートから約50分間予熱を保持します)

5 予熱が完了したら食品を入れる

(上段・下段／上下段)

●中段は使えません。
熱風による影響で焼きムラになります。

6 時間を合わせ、スタートする

●最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位 ➡ P.21

●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

■「スチームプラス」が使えます ➡ P.44

お知らせ
● スチームプラスは、オーブン加熱の残り時間以上の時間は、選べません。
● スチームプラス中は、オーブンの設定温度を変えられません。

■加熱不足のときは追加加熱をする ➡ P.21
▼まわす の点滅(6分間)が消えたときは、手動メニューの「オーブン予熱なし」で加熱します。

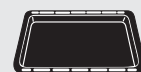
■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

オーブンで 焼く オーブン ／ 発酵させる 発酵

予熱なしで

オーブン

「予熱なし1段」
「予熱なし2段」

始めから食品を入れて
予熱なしで焼き上げます。

角皿

ヒーター加熱

1 食品を入れる

（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

お願い

アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の前後の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。

2 オーブン「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選び、確定する

まわして押す

左にまわしていくと
レンジ→グリル・スチーム→オーブン
の順に選べます。

3 温度を合わせ、確定する

まわして押す

●100～300℃まで。

［庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上のとき）は、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。］

●加熱中も温度が変えられます。

4 時間を合わせ、スタートする

まわして押す

●最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位➡ P.21

●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

■「スチームプラス」が使えます➡ P.44

お知らせ

●スチームプラスは、オーブン加熱の残り時間以上の時間は、選べません。
●スチームプラス中は、オーブンの設定温度を変えられません。

■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ P.21
▼まわす の点滅（6分間）が消えたときは、手動メニューの「オーブン予熱なし」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

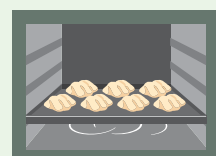
スチームを使って
発酵させる

「30～45℃」

スチームの効果で、霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます。

角皿

ヒーター+スチーム加熱

1 食品を入れる

（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。

お願い

●温度管理が難しいフランスパンなどは、室温での発酵をおすすめします。
➡ P.64
●設定温度が30℃、35℃のとき、室温がこの温度に近い、あるいは室温がこの温度より高い場合（夏場など）は、スチームが十分に出ないことがあります。様子を見ながら霧吹きをしてください。

2 オーブン「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選び、確定する

まわして押す

左にまわしていくと
レンジ→グリル・スチーム→オーブン
の順に選べます。

●「予熱あり」でも設定できます。

3 温度を合わせ、確定する

まわして押す

●30・35・40・45℃のいずれかに合わせます。
●発酵中は、温度変更できません。

4 時間を合わせ、スタートする

まわして押す

●最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位➡ P.21

●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

●発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。
※発酵中、庫内の様子を見るときは、「あたため・スタート」ボタンを長押しすると10秒間庫内灯がつきます。

■「スチームプラス」は使えません

■発酵不足のときは追加発酵をする
➡ 上記参照

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

グリルで焼く グリル

■付属の角皿は使えません

両面を
焼く

グリル・スチーム

「両面グリル上段」
「両面グリル中段」

肉や魚など裏返す
手間がなく、こんがりと
焼き上げます。

グリル皿

レンジ+ヒーター加熱

1 食品を入れる

（上段・中段）

●切り身魚やハンバーグ、鶏の照り焼き
などはグリル皿の中央に寄せて焼きます。
置きかたは各メニューページを参考に
してください。
●グリル皿に触れていない部分には、
焦げ色が付きません。
●火花が出るため、付属の角皿や
アルミホイル、金ぐしなど金属製の
物は、使わないでください。
●大きい一尾魚は、焼けにくい場合が
あります。
また脂が少ない場合も焼き色が
付きにくくなります。

2 グリル・スチーム 「両面グリル上段」または「両面グリル中段」を選び、確定する

まわして押す

グリル・スチーム 手動
▶両面グリル上段
上 段
グリル皿

左にまわしていくと
レンジ→グリル・スチーム→オーブン
の順に選べます。

3 時間を合わせる

手動 13分

●最大設定時間　30分
料理レシピ編のグリルメニューを
参考にして合わせる。
（長くしすぎると底面が焦げることが
あります）

■合わせることができる時間単位
➡ P.21

4 スタートする

手動 12分

●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。
➡ P.15

■「スチームプラス」が使えます➡ P.44

■加熱不足のときは追加加熱をする
●上面の焼き色が薄いときは
▼まわす が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて
スタートします。点滅が消えたときは、手動メニューの
「上面グリル」で加熱します。
●一尾魚のように身が厚く、内部の火通りが気になるときは
「取消」ボタンを押し、手動メニューの「両面グリル上段」
または「両面グリル中段」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき➡ 下記参照

上面だけを
焼く

「上面グリル」

上面だけに、焦げ色を
追加したいときなどに
便利です。

角皿　グリル皿

ヒーター加熱

1 食品を入れる

（上段・中段・下段）

2 グリル・スチーム 「上面グリル」を選び、確定する

まわして押す

グリル・スチーム 手動
▶上面グリル

左にまわしていくと
レンジ→グリル・スチーム→オーブン
の順に選べます。

3 時間を合わせる

手動 10分

●最大設定時間　30分

■合わせることができる時間単位➡ P.21

4 スタートする

手動 9分59秒

●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

■「スチームプラス」が使えます➡ P.44

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.21
▼まわす の点滅（6分間）が消えたときは、手動メニューの
「上面グリル」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

スチームプラス オーブン/グリル ／ スチームで蒸す スチーム

■スチームプラス…手動のオーブンやグリル調理中にスチームを入れることができる機能です。

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

オーブン、グリルのときに
スチームを入れる

火の通りや、ケーキなどのふくらみをよくしたいときに

オーブンのときは調理前に、温度を約10℃高めに設定しておきます。

スチームを入れるタイミング

〈オーブン〉

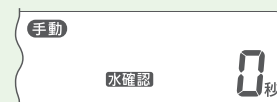
- スポンジケーキ
  薄く焼き色が付いたとき、約5～10分間を目安に設定する。
- シフォンケーキ
  焼き色が付いてから、約5分間を目安に設定する。
- シュー
  加熱を開始したときに約5～15分間を目安に設定する。

〈グリル〉

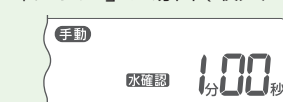
調理時間の約⅔を過ぎ、焼き色が付き始めたとき、約1分間を目安に設定する。

1 調理中に「仕上がり」ボタンを2秒間押す

(5秒以内に時間を合わせる)

表示部に「水確認」が表示されます。

2 1の操作から5秒以内に時間を合わせる

「オーブン」の場合(最大30分)

「グリル」の場合(最大3分)

■合わせることができる時間単位➡ P.21
残り時間以上に設定することはできません。

3 3秒後、「スチームプラス」が始まる

(表示部に「スチーム」と点灯し、加熱画面に戻る)

- 表示される残り時間には、スチームプラスの時間も含まれます。

■途中でスチームを止めたいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押す。
(「取消」ボタンを押すと、すべての加熱が中止されます)

■時間を変更したいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押し、手順1からやり直す。
- 残り時間以上の時間は、設定できません。

■付属の角皿は使えません

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

蒸す

グリル・スチーム

野菜や魚介類など、スチームと電波、ヒーターの合わせ技でしっとりふっくら蒸し上げます。

グリル皿

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1 食品を入れる

(上段・中段・下段)

- ラップはしない。
- 食品は、グリル皿に直接のせられます。
  耐熱容器も使えます。
  使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。
  〈メニュー例〉
  - グリル皿に直接のせるメニュー
    「ふかしいも」➡ P.174
  - 耐熱容器に入れてグリル皿にのせるメニュー
    「蒸しケーキ」➡ P.91

2 グリル・スチーム 「スチーム」を選び、確定する

まわして押す

グリル・スチーム 手動
▶スチーム グリル皿

左にまわしていくと
レンジ→グリル・スチーム→オーブン
の順に選べます。

3 時間を合わせる

手動 水確認 10分

- 最大設定時間　30分

■合わせることができる時間単位➡ P.21

4 スタートする

手動 スチーム 9分59秒

- スタートして約4分後、スチームが発生します。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.21
▼まわす の点滅(6分間)が消えたときは、手動メニューの「スチーム」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

手動で加熱するとき

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ(あたため)

「レンジ」600W

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒～1分	ー
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	ー
	どんぶり物	1人分(350g)	約3～5分	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	ー
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分30秒～2分	ー
	粒入りスープ	1杯(180ml)	約1分～1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒～2分	ー
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	ー
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分～1分20秒	ー
	野菜いため	1人分(200g)	約2分	ー
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3～4分	ー
	ハンバーガー	1個(100g)	約30～40秒	ー
	バターロール	1個(30g)	約10秒	ー
	牛乳	1杯(200ml)	約1分～1分20秒	ー
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	ー
	お酒	1本(180ml)	約1分	ー
	さくら干し	1枚(35g)	約30～40秒	ー
	お弁当	500g	約1分30秒～2分	ー
	コロッケ	1個(100g)	約20～30秒	ー
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2～3分	有
	ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	約4～5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約6～8分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約5～6分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約2分～2分30秒	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3～4分	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約6～8分	ー
	フライ(揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分～1分30秒	ー
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒～1分	ー
	パン(バターロール)	1個(30g)	約20～30秒	ー
	ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
	さといも	100g	約3分～3分30秒	有

・食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
・いかやえびなどは、手動メニューの「レンジ」300Wで様子を見ながらあたためてください。
・パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
・コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
・冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
・ポップコーン(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
・冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

レンジ(解凍)

「レンジ」150W

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9～12分	ー
薄切り肉	300g	約9～12分	ー
厚切り肉	300g	約7～10分	ー
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7～10分	ー
鶏もも肉(骨付き)	200g	約8～11分	ー
えび	10尾(約200g)	約5～7分	ー
いか(ロール)	100g	約3～5分	ー
まぐろ(ブロック)	200g	約6～8分	ー
一尾魚	1尾(約300g)	約7～9分	ー
切り身魚	1切れ(約100g)	約3～5分	ー

・冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ(野菜の下ごしらえ)

「レンジ」600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分～2分30秒	ー	要
キャベツ	100g	約1分30秒	ー	ー
小松菜	200g	約2分～2分30秒	ー	要
チンゲン菜	200g	約1～2分	ー	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	ー	ー
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	ー	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	ー	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	ー	ー
じゃがいも	1個(150g)	約3～4分	ー	ー
さつまいも	1本(200g)	約4～5分	ー	ー
さといも	5個(200g)	約4～5分	ー	ー
にんじん	100g	約1～2分	ー	ー

・アク抜き…加熱前水にさらす。
・色止め…加熱後流水にさらす。

レンジ(冷凍した野菜の下ごしらえ)

「レンジ」600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	ー
さやいんげん	100g	約2分	ー

・あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
・大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

300Wスチーム(あたため)

「レンジ」300Wスチーム

手動メニューの「レンジ」300Wを使用しています。

水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒～3分
しゅうまい	8個(150g)	約3分30秒～4分
まんじゅう	1個(60g)	約50秒～1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分～2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分～2分30秒
ハンバーグ	1個(90g)	約3分～3分30秒
焼きとり	4本(100g)	約2分～2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分～2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒～3分
ひじきの煮物	100g	約2分～2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1～2分
ハンバーガー	1個(100g)	約1～2分
バターロール	1個(30g)	約1分～1分20秒
	3個(90g)	約1分10秒～1分30秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷蔵中華まん	1個	約2分～2分30秒
	2個	約3分～3分30秒
	3個	約4分30秒～5分
	4個	約6分～6分30秒
冷凍中華まん	1個	約2分30秒～3分30秒
	2個	約5分30秒～6分30秒
	3個	約8～10分
	4個	約10～12分
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約6～7分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒～4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約2分

スチーム

「スチーム」

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 スチーム	備考
茶わん蒸しのあたため	4碗	グリル皿中段	約20～25分	ー
切り身魚の蒸し物	4切れ(1切れ約100g)	グリル皿上段	約18～23分	ー

両面グリル・上面グリル

「両面グリル上段」「上面グリル」

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 両面グリル	備考
さわらのみそ漬け焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約9～12分	グリル皿に油を塗る
いかの照り焼き	2はい		約10～13分	ー
メニュー名	**分量**	**付属品と棚位置**	**設定時間 上面グリル**	**備考**
市販の角もち	4個(200g)	グリル皿中段	約8～9分	ー

オーブン

「オーブン1段」予熱あり

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿下段	有	250℃ 約16～20分	アルミホイルを敷く
スコーン	直径5cm 約16個		有	200℃ 約15～25分	ー
冷蔵ピザ	直径22cm 1枚		有	230℃ 約8～13分	ー

オーブン予熱時間の目安：150℃ 約6分　170℃ 約6分　180℃ 約8分　200℃ 約10分　230℃ 約12分　250℃ 約14分　300℃ 約24分

骨付き鶏もも肉の焼きかた

関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

⚠警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります
●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

⚠注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

•シンナー・ベンジン
•住宅・家具用合成洗剤
（アルカリ性）

•ガラスクリーナー
•スプレー式の洗剤

•クレンザー

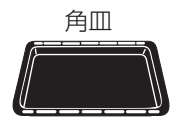
■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(庫内右上)に入れないでください。
（故障の原因になります）

使うたびに

■グリル皿・角皿　柔らかいスポンジで水洗いする

グリル皿

※使ったらすぐに洗ってください。
調味料を付けたままで放置すると
フッ素コートを傷める原因に
なります。

角皿

※汚れが取れにくい場合のみ
メラミンフォームのスポンジ
(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)
でこすってください。

(特にグリル皿はフッ素コートがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いて効果が薄れます)

たわし　スポンジ ナイロン面　金属たわし

左記のたわしなどはグリル皿や角皿を
傷付けるため使わないでください。

使うたびに

■外まわり、庫内　柔らかい布で、水ぶきする

付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

■ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

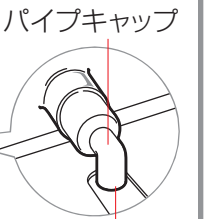
■庫内
●天井（ヒーター調理中に油汚れを焼き切るセルフクリーニング加工）
オーブンやグリル調理したあとの天井のお手入れは(➡ P.50)
レンジ調理時に、天井に食品カスなどの固形物が付着した場合はぬれぶきんで軽く
ふき取ってください。
●奥面のひどい汚れは
メラミンフォームのスポンジ (洗剤を使わないタイプの白いスポンジ) に水を付けてこする。
●底面のひどい汚れは
クリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

●天井や奥面をふきんなどでふくと、オートクリーン加工の成分が付着し、少し黒くなります。
●側面は汚れを落としやすいフッ素加工です。
●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●においが気になるときは、お手入れ「29 脱臭」をしてください。➡ P.50

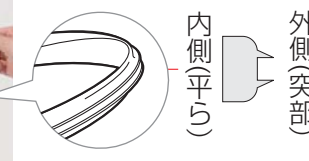
水アカ、カビなどの発生を抑えるために 週1回

■給水タンク　取り外して、柔らかいスポンジで水洗いする

洗剤で洗うと、においの原因になります。

給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、
ひどい汚れは薄めた洗剤(中性)でふき取る。

●食器乾燥機、食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形や破損、シールのはがれの原因になります)

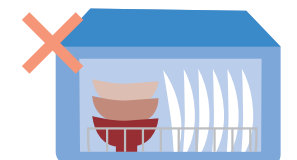
給水ふた　ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
(水漏れの原因になります)

パイプキャップ
向きを変えると、
水を最後まで使えません。

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
(間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります)

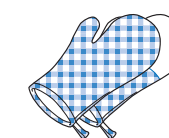
タンクカバー
刻印の矢印方向に
スライドして外す。

汚れてきたら

■クリーントレー　取り外して、スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形の原因になります)

■セラミックカバー　取り外して、水洗いする

※陶器製です。
(落とすと割れるので
ご注意ください)
●ひどい汚れには、
クリームクレンザーが
使えます。

■ミトン　手洗いする

●洗濯機や乾燥機は
使わないでください。
(布が傷む原因になります)
●漂白は、酸素系漂白剤を
使ってください。

次ページへつづく

お手入れする お手入れ

汚れやにおいが
気になったときに
「お手入れ」機能

お手入れ前に、角皿、グリル皿、セラミックカバーを取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

汚れてきたら

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

「27 庫内」

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。

（目安時間　約30分）

スチーム加熱

5～6回オーブン・グリル調理したあとは

「28 天井」

天井の汚れを焼き切ります。

（目安時間　約40分）

ヒーター加熱

庫内のにおいが気になるときに

「29 脱臭」

庫内のにおいの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。

（目安時間　約30分）

ヒーター加熱

1 お手入れの番号を選ぶ

（例：「27 庫内」でお手入れするとき）

お手入れ　自動　27　水確認

●ダイヤルをまわしても選べます。

※「28 天井」について
セルフクリーニング加工の効果を保つために、5～6回オーブン・グリル調理したあとは「28 天井」機能でお手入れしてください。

2 スタートする

あたため スタート 確定

「庫内」
終了後、電源プラグを抜き、庫内の奥面や側面、天井などの浮き出た汚れをふき取る。

「天井」「脱臭」では
ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。
お気を付けください。

汚れてきたら

「30 水受皿」

洗浄用のクエン酸（別売P.11）を使い、水受皿の水アカなどを取ります。

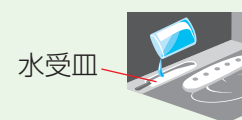
（目安時間　約30分）

ヒーター+スチーム加熱

1 水にクエン酸を混ぜて溶かす

水 50ml
クエン酸 小さじ約¼（約1.2g）

2 1を水受皿にあふれない程度に注ぎ、セラミックカバーを戻す

水受皿

●あふれさせると、庫内底面のパッキンが傷むことがあります。

3 お手入れ「30」を選ぶ

お手入れ　自動　30

（4回押す）

手順4へ

●ダイヤルをまわしても選べます。

4 スタートする

あたため スタート 確定

5 終了後、セラミックカバーを水洗いし、すみやかに水受皿に残った湯をふき取る

●時間をおくと、フッ素コートが傷むことがあります。
●強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。
特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

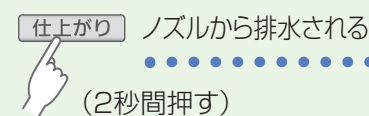
水を抜きたいとき

給水タンクから水受皿までの給水経路にたまるスチーム用の水を抜くことができます。

1 給水タンクを取り出す

2 排水する

仕上がり　ノズルから排水される

（2秒間押す）

3 水受皿に排水された水をふき取る

●連続使用は3回まで。

よくあるお問い合わせ

	質問	答え
レンジ	アースは必要ですか?	アースは確実に取り付けてください。➡ P.4 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.10 アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
レンジ	設置のとき、あまりすき間をあけられないのですが、大丈夫ですか? (例) 上面があけられません。	●安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。 (下表参照) ※左右両方の離隔距離は、左右を5cm以上あけると、上方は10cm以上でお使いいただけます。➡ P.7

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	0	0	(開放)	0	0

	質問	答え
レンジ	初めて使用するときに、カラ焼きは必要ですか?	必要ありません。そのままご使用ください。 においや煙が気になる場合は、しっかり換気を行い、脱臭をしてください。 ➡ P.50
調理	どうすれば、加熱時間を細かく合わせられるのですか?	加熱方法により異なります。 合わせられる時間は、各使いかたのページをご参照ください。 加熱時間が長くなるほど合わせられる時間の単位が大きくなります。 ➡ P.21
調理	「スチームプラス」はどんなときに使うのですか?	手動メニューのオーブン調理やグリル調理中にスチームを加えて、火の通りやふくらみをよくしたいときに使います。➡ P.44
調理	おもちやトーストは焼けますか?	●手動メニューの「上面グリル」を使って焼くことができます。 おもち➡ P.47 トースト➡ P.73
調理	オーブン調理やグリル調理で表面をもう少し焦がしたい	手動メニューの「上面グリル」を使って焼くことができます。➡ P.42
使いかた	オーブンの予熱中庫内灯がつかない	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
使いかた	給水タンクから水受皿までの水を抜きたい	「仕上がり」ボタンを2秒間押します。ノズルから排水されます。 お手入れのしかた➡ P.50
使いかた	デモモードって何ですか?	店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。デモモードの解除のしかた➡ P.14
使いかた	タンクに水が入っているのに 水確認 を表示する	タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。 タンクに水が入っていても表示します。 加熱をスタートすると表示は消えます。

うまく仕上がらない

■直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき

		症状	原因・処置
あたため	共通	熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.36 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.46
あたため	共通	あたためるとタレが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。
あたため	1品	熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
あたため	1品	冷凍ごはんがあたたまっていない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。
あたため	2品	あたためがうまくできない	●庫内底面の円形のイラストの中に食品を置いていますか。 はみだすとうまくあたたまりません。 ●あたためる分量が多すぎませんか。1品250g以下にしてください。 ●冷凍物の分量が多くありませんか。 食品の分量は同じぐらいにしてください。

■1 スチームあたため

	症状	原因・処置
自動メニュー	あたため時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
自動メニュー	ごはん・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満は手動メニューの「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。
オーブン	焼き色にムラがある	●中段を使っていませんか。 1段で調理するときは上段または下段をお使いください。 (メニューによって最適な棚位置は異なります) ●2段で調理しているときの焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後または上下段を入れ替えてください。
オーブン	紙型を使うとうまくできない	●金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。 大きすぎても小さすぎてもうまくできません。
スチーム	うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。➡ P.20

次ページへつづく

うまく仕上がらない（つづき）

自動メニュー

■2　飲み物、3　酒かん

症状	対処
熱くなりすぎて飲めない	●置きかたは合っていますか。➡ P.28 ●自動メニューの「2 飲み物」か「3 酒かん」を使いましたか。➡ P.28 ●少量加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 ●設定温度は高くありませんか。変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
上と下で温度が違う	●加熱後よく混ぜてください。

■4　中華まんあたため

症状	対処
うまくあたたまらない	●食品の種類や大きさ、重さを確認してください。自動では70～120gまでしかあたためられません。 ●重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。➡ P.28 70～120g以外は手動メニューの「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.28 ●置きかたをまちがえていませんか。➡ P.28

■6　ゆで葉果菜、7　ゆで根菜

症状	対処
野菜をゆでるとうまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	●洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

■8　スチーム 解凍

症状	対処
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。

■10　茶わん蒸し

症状	対処
うまくできない	●容器の置きかたをまちがえていませんか。➡ P.111 ●碗数の設定をまちがえていませんか。➡ P.111

■23　さんまの塩焼き

症状	対処
焼き色が濃い・薄い	●季節や鮮度、脂ののり具合によって焼き色が異なります。焼き足りないときは、上面グリルで様子を見ながら焼いてください。

■24　フランスパン

症状	対処
うまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎるとうまくふくらまず、焼き上がりも悪くなります。 ➡「パン作りのコツ」P.72
焼き色が濃い・薄い	●「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます。濃くしたいときは「強」に、薄くしたいときは「弱」に合わせてください。

■25　スポンジケーキ

症状	対処
ケーキがうまく焼けないふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。（例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります）

■26　シュー

症状	対処
焼き色・大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●生地作りのコツ➡P.86

レシピ

■焼き物全般

症状	対処
肉・魚などで焼き色が薄い生っぽい	●内部が凍っていませんか。必ず、完全に解凍してから焼いてください。

■バターロール

症状	対処
焼き色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。

■山形食パン

症状	対処
うまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。二次発酵は表面が型から少し出る程度が目安です。 ➡「パン作りのコツ」P.72

うまく仕上がらない

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症 状	原 因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に手動メニューを表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、手動メニュー表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	●表示部に「デモモード」が出ていませんか。デモモード 店頭用のモードに設定されています。 ダイヤルを左にまわして「レンジ」800Wに合わせ、「あたため・スタート」ボタンを4回押して、さらに「取消」ボタンを4回押すと「デモモード」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後にカチカチ音やうなり音などの音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、アンテナの制御音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。 故障ではありません。(発酵時はファンを断続的にまわしています)
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●付属品の角皿を使用していませんか。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。 気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.50 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。 温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.20
庫内に水が残る	●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。 冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.20
スチーム使用時、ブチュブチュ音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。 故障ではありません。
レンジ加熱のとき途中で「手動メニュー」表示になる	●庫内に食品が入っていない、または少量の食品(100g未満)を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。
オーブンの予熱中庫内灯がつかない	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

症 状	原 因
調理中に 水確認 と表示した	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 ●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニュー 「レンジ」300Wスチーム 「スチーム」 「自動メニュー 4 中華まんあたため、10 茶わん蒸し」 「お手入れ 27 庫内」 ※停止したときはタンクに水を入れ(P.20)、「あたため・スタート」ボタンを押して調理を再開させます。 ●調理中に 水確認 を表示するが、調理を続行するメニュー 「スチームプラス」 ※次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。➡ P.20
U 41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン(発酵)、上面グリル以外では使えません。 ●両面グリル調理で、グリル皿を入れずに加熱していませんか。 グリル皿を入れて加熱してください。 ●敷物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口(➡ P.12)をふさいでいませんか。取り除いてください。故障の原因になります。 ●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
U 50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動メニューで調理してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(スチームオーブンレンジ)
3. 品番(NE-R302)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

修理・使いかた・お手入れ などは

■まず､お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	（　　　）　　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「よくあるお問い合わせ」､「うまく仕上がらない」､「故障かな？」(P.52～57)でご確認のあと、直らないときは､まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名　スチームオーブンレンジ
●品　番　NE-R302
●故障の状況　できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体１年間｡ただし､マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　8年
当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後８年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください

●修理に関するご相談は……………………

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-087-087

- 呼び出し音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/ひかり電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、各地の「修理ご相談窓口」におかけください。

●使いかた・お手入れなどのご相談は……

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル　0120-878-365（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は…　06-6907-1187
■FAX　フリーダイヤル　0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

※「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。
http://panasonic.co.jp/cs/

※ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

【ご相談におけるお客様に関する情報のお取り扱いについて】

- お客様の個人情報やご相談内容を、その対応や修理確認などのために利用し、残すことがあります。
- 個人情報やご相談の記録を適切に管理し、正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
- ナンバー・ディスプレイを採用し、折り返し電話させていただくことがあります。
（お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。）

よくお読みください

■各地域の 修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）
東北地区	青　森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山　梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市葵区千代田7丁目7-5
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	高　山	☎ (0577)33-0613	高山市花岡町3丁目82
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)6359-6225	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区田中138-110
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)868-6388	高松市勅使町152-2
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-9036	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	天　草	☎ (0969)22-3125	天草市港町18-11
	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
	大　島	☎ (0997)53-5101	奄美市名瀬朝仁町11-2
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html　0509

仕　様

電子レンジ	消費電力	1.45 kW
	高周波出力	1000 W※1・800〜150 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
	温度調節範囲	−10〜90 ℃
スチーム	スチームヒーター出力	1.0 kW(0.3 kW+0.7 kW)
グリル	消費電力	1.35 kW
	ヒーター出力	1.30 kW
オーブン	消費電力	1.41 kW
	ヒーター出力	1.35 kW
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45 ℃)・100〜300 ℃ ・このオーブンレンジの300℃温度での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に230℃に切り替わります。
電源	交流100 V(50 Hz–60 Hz共用)	
質量	約22.4 kg	
寸法	外形	幅509 mm×奥行468 mm×高さ414 mm
	庫内	幅394 mm×奥行309 mm×高さ225 mm

消費電力量の目安

区分名※2	F：オーブンレンジ(熱風循環加熱方式のもの)
電子レンジ機能の年間消費電力	52.2 kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	14.3 kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年
年間消費電力量	66.5 kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大5分)であり、調理中自動的に700Wに切り替わります。
これは自動の限定したメニュー(直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「2 飲み物」、「3 酒かん」)で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
〔表示部に手動メニュー(初期画面)を表示時1.7W〕
●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検 長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を!

こんな症状はありませんか
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常なにおいや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

ご使用中止
事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

便利メモ(おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-R302
販売店名			
	☎　(　　)		

Cook Book

スチームオーブンレンジ
料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
(レシピの目次は184〜187ページです)

レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ!
http://panasonic.jp

いちごジャム

レンジ加熱

材料(でき上がり分量 約350g)

カロリー(大さじ2杯分) 約83kcal
塩分 0g

いちご(へたを取る)········300g
A 砂糖 ················ 150g
　レモン汁 ············ 小さじ2
　サラダ油 ············ 1〜2滴

●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

[レンジ]

1 下ごしらえをする

いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを全体にふりかける。

2 加熱する

ラップなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W → まわして 押す 約13〜15分

※途中で2〜3回かき混ぜる。

ポイント!

●ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、冷ますととろみがでてきます。
加熱しすぎないようにしましょう。
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。
ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

トマトジャム

レンジ加熱

材料(でき上がり分量 約400g)

カロリー(大さじ2杯分) 約96kcal
塩分 0g

トマト ·············· 正味350g
りんご ·············· 正味100g
A 砂糖 ················ 200g
　レモン汁 ············ 大さじ2
　サラダ油 ············ 1〜2滴

●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

[レンジ]

1 下ごしらえをする

トマトを洗い、十文字の切り込みを入れ、湯むきする。
4〜6つに切り種を除く。
りんごは皮をむき、小さめの角切りにする。
深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールにトマトとりんごを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W → まわして 押す 約6分

加熱後、フォークなどで粗くつぶし、Aを加えて混ぜる。

2 加熱する

ラップなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W → まわして 押す 約20分

加熱後、よく混ぜる。

トマトをにんじんに代えて

にんじんジャム

トマトの代わりににんじんを使い、水またはお好みの果汁100%のジュースを¾カップとりんご、Aを加えます。
にんじんジャムの場合、「加熱する」の手順は手動メニューの「レンジ」600Wで約10〜13分加熱します。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.41(オーブン)

「フランスパン」のつづき

8 30℃で二次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
左の写真のように角皿にキャンバス地を敷いて、閉じ目を下にして生地を並べ、下段に入れる。

 を まわして 押す 予熱なし1段 → まわして 押す 30℃ → まわして 押す 約40〜50分

発酵終了後、板などを使って、キャンバス地ごと台に取り出し、生地が乾燥しないようにビニールをかけ、25〜30℃のところに置く。

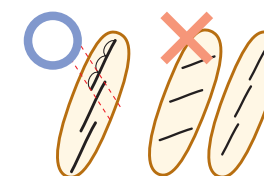
9 角皿を入れて予熱する　予熱時間：約18分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

生地は入れないで、角皿を下段に入れる。

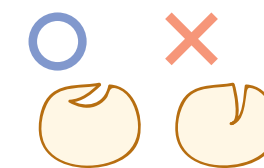
 を まわして 押す 自動24

10 切れ目を入れる

準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるようにオーブンシート上に移す。
水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。
●バゲットの場合：右図のように⅓くらい重なるように切る。

●プチパンの場合：カミソリで一文字に切り、はさみで十字になるよう真ん中をチョンと切る。
(切れ目は浅く入れる)

●ブールの場合　：♯字状に切る。

ポイント!

焼きムラが気になる場合は残り時間約8〜10分で、角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

11 焼く

予熱完了後、ミトンをはめて、角皿を取り出す。
板を使って、オーブンシートごとすばやく生地を角皿に移し、下段に入れる。

 を   押す

●加熱時間の目安
約23分

●加熱終了後、▼まわす の表示が消えたとき
➡ 手動メニューの「オーブン予熱なし1段」210℃で様子を見ながら追加加熱してください。

フランスパン

●バゲットは長さが68cmの物を言いますが、ここでは角皿に合うように約30cmでご紹介しています。

[24 フランスパン]

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター+スチーム加熱

材料
(約30cmバゲット2本分)

カロリー(½本分) 約261kcal
塩分 約1.5g

フランスパン専用粉 ······· 280g
ドライイースト ······ 2g(小さじ1弱)
(予備発酵不要の物)
モルトパウダー ······ 1g(小さじ¼)
塩 ················ 6g(小さじ1)
水 ·············· 175〜195ml

使用する付属品
角皿(下段)

準備する物
棒温度計
キャンバス地
オーブンシート(角皿大に切る)
カミソリ
スケッパー
ビニール袋
生地を傷めないように角皿から移動させる板
(幅30cm 段ボールに紙を巻いても可)

ポイント!

●「パン作りのコツ」を参照してください➡ P.72
●モルトパウダーは少量でイーストの働きを助けます。入れ過ぎに注意しましょう。
フランスパン専用粉、モルトパウダーは製菓材料店等で購入できます。
●こね上がり温度が24℃になるように、材料の温度と室温で調節してください。
●夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておくとよいでしょう。

1 材料を混ぜる
ボールに水、塩を入れて混ぜる。
塩が溶けたらフランスパン専用粉、モルトパウダー、ドライイーストを入れ、ひとつにまとまるまで手で混ぜる。
※機械でこねる場合は水を少なめに。

2 生地をこねる
生地をひとつにまとめ、打ち粉をした台に移す。
手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、時々生地を低い位置から台にたたきつけ、約8〜10分こねる。
※少しムラがあっても、弾力が出て、指で薄くのばせるようになればこね上がり。
(生地の温度は約24℃が適温です)

3 一次発酵させる(1回目)
油を塗ったボールに生地を入れてラップをかけ、25〜27℃の場所に約2時間おく。(生地の温度をはかり、27℃になっていなかったら、もう少しおく)
生地温度が27℃で、大きさが約2倍になったら、粉をつけた指で押してみる。
穴がふさがらなかったら発酵完了。
※発酵具合について➡ P.72

発酵のコツ

冬は「発酵」を使いましょう
給水タンクに満水まで水を入れる。
ラップをかけずに、生地をのせた角皿を下段に入れる。

 を
まわして 押す ➡ まわして 押す ➡ まわして 押す
予熱なし1段 30℃ 約60分

●フランスパンは生地の温度調節が大切です。
「発酵」を長時間使用していると庫内温度が30℃以上になります。
時々、棒温度計で生地の温度をはかり、30℃以上になったら、「取消」ボタンを押して庫内に置いておくなどしましょう。

4 ガス抜きする
生地を丸め直して、手で押して軽くガスを抜く。
(ガスを抜きすぎないように)

5 一次発酵させる(2回目)
1回目と同様の要領で、生地温度が27℃で大きさが2倍になるまで約1時間おく。

6 休ませる(ベンチタイム)
スケッパーで生地を2分割し、切り口を中に包み込むように短い棒状にまとめる。
深めの容器に入れ、ふたをし、室温で30〜40分休ませる。

7 成形する
打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らにして、⅓のところで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。
反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。
さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、親指で生地を入れ込む様にして、もう一方の手首を立てて新たな閉じ目を押さえる。
もう一度、同様に生地を2つに折る。
(あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います)
閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。
(ブール:生地を2等分して、閉じ目を下で丸める)
(プチパン:生地を4等分して、閉じ目を下で丸める)

つづく

3 30℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を

まわして押す 予熱なし1段 → まわして押す 30℃ → まわして押す 約40〜60分

※発酵具合について➡ P.72

4 生地を分割して休ませる

生地を包丁かスケッパーで、9個(約60g)に分け、
生地の表面がきれいで、張りのある状態になるように丸める。
ラップをかけ、あたたかい所で10〜15分休ませる。

5 成形する

手で生地を押さえてガスを抜き、閉じ目を上にして奥と
手前から⅓ずつ折り、さらに半分に折り10cmの棒状にする。
ラップをかけ、あたたかい所でさらに5〜10分休ませる。

休ませた生地の閉じ目を上にして手で押さえてガスを抜き、
半分に折る。
左右にのばすように転がし、20cmの棒状にする。
のばした生地3本で三つ編みをする。
薄く油を塗った角皿に3個並べる。

6 35℃で二次発酵させる

角皿を下段に入れる。

 を

まわして押す 予熱なし1段 → まわして押す 35℃ → まわして押す 約30〜40分

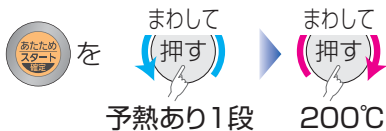
発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、生地が
乾燥しないようにラップをかけておく。

7 予熱してから焼く 予熱時間：約10分

発酵終了後、オーブンを200℃に予熱する。

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

まわして押す 予熱あり1段 → まわして押す 200℃

予熱完了後、ドリュールを塗り、アーモンドスライス、
ザラメを適量ふりかけ、庫内の下段に入れる。

 を

まわして押す 約13〜17分

ポイント!
焼きムラが気になる場合は
残り時間約5分で、角皿の前後を
入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

コーヒーレーズンパン

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料
(3個分)

カロリー(1個分) 約591kcal
塩分 約2.2g

A ┌ 強力粉(ふるう) ········· 250g
　│ 砂糖 ················ 大さじ5
　│ 塩 ·················· 小さじ1
　│ インスタントコーヒー
　└ ···················· 大さじ3
卵 ·········· M寸½個(正味25g)
室温 ┌ 水 ··················· 90ml
　　│ 牛乳 ················ ¼カップ
　　└ 無塩バター ············· 38g
ドライイースト ··········· 小さじ1
(予備発酵不要の物)
レーズン ················· 50g
(ラム酒小さじ1をふりかけておく)
アーモンドスライス ·········· 適量
ザラメ(またはグラニュー糖) ···· 適量

ドリュール
卵 ·········· M寸½個(正味25g)
塩 ······················ 少々

使用する付属品
角皿(下段)

●辻調グループ校 浅田先生からの
アドバイス➡ P.70

[オーブン]

1 材料を混ぜる

分量中の水を一部(小さじ4)取りおく。
(生地の固さを調節するため)
ボールに水と牛乳、ドライイーストを入れ、泡立て器で
かき混ぜて溶かし、さらに卵も加えて混ぜる。

2 生地をこねる

混ぜた材料にAを加え、手で混ぜ合わせる。
粉けの残っているうちに、生地の固さを
見ながら取りおいた水を加える。
粉けがなくなったら生地を取り出し、
手のひらで台にこすりつけながら
全体が均一になるようこね、ねばりが出てきたら
ひとまとめにする。
まとまった生地を、台にたたきつけながらこねる。
生地の向きを変えながら繰り返す。

表面がなめらかになり弾力が出たら、
生地を広げてバターを加える。
生地を引きちぎるようにして、
バターをなじませていく。
バターがなじんだら
台にこすりつけながらこねる。
全体が均一になったらひとまとめにし、
台にたたきつけては折り返していく手順を繰り返す。
生地の表面がなめらかになったらこね上がり。

こね上がった生地にレーズンを均一に
混ぜ、丸くまとめて薄く油を塗った
ボールに入れる。

ADVICE [浅田先生のアドバイス]

山形食パンのコツ

食パンの生地は、水分が多く、こねはじめはベタベタしますが、がんばってこねましょう。こね上がりを確かめるときに、のびがよく薄い膜ができるようになるまでしっかりこねてください。
また、発酵途中でガス抜き(パンチ)をします。
成形時にはめん棒でガスをしっかり抜き、表面にハリがある俵形にしましょう。
これらの作業を一つ一つきちんとすることで、きめが細かくなり、ボリュームが出ます。
そのまま食べるとしっとり、トーストするとサクサクとしたおいしい食パンになります。

ポイント!

- 焼きムラが気になる場合は残り時間約10～15分で、食パン型の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)
- 角皿に食パン型を縦に置くと側面がきれいに焼けます。

山形食パン

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター+スチーム加熱

材料
(約22×11cmの食パン型 1個・1.5斤分)

カロリー(9枚切1枚分) 約199kcal
塩分 約0.9g

強力粉(ふるう)……400g
ドライイースト……6g(小さじ2)
(予備発酵不要の物)
砂糖……20g(大さじ2⅓)
塩……8g(小さじ1⅓)
スキムミルク……12g(大さじ2)
水……290～300ml
無塩バター(室温に戻す)……25g

使用する付属品
角皿(下段)

●パン作りのコツ➡ P.72

[オーブン]

1 材料を混ぜる

ボールに水とドライイーストを入れ、かき混ぜて溶かす。
強力粉、砂糖、塩、スキムミルクを加えて混ぜ合わせる。

2 生地をこねる

バターロールの要領で生地をこねる。➡ P.71

こね上がった生地を丸め、油(分量外)を塗ったボールに入れる。

3 30℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を まわして押す 予熱なし1段 ▶ まわして押す 30℃ ▶ まわして押す 約60分

生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜き(パンチ)をする。
左右、上下それぞれ3つ折りにしてまとめなおし、ボールに戻して角皿にのせ、再び下段に入れる。

を まわして押す 予熱なし1段 ▶ まわして押す 30℃ ▶ まわして押す 約30分

生地を取り出して、スケッパーで3等分する(1個約240g)。
表面がなめらかで張った状態になるように丸め、閉じ目を下にしてふきんを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

 を まわして押す 予熱なし1段 ▶ まわして押す 30℃ ▶ まわして押す 約20～25分

4 成形する

生地をめん棒でだ円形(長い方の直径約20cm、短い方が約15cm)にのばす。
閉じ目を上にして左右から折り返して中央で重ねる。
向こうから手前に巻いて俵形にする。
油(分量外)を塗った食パン型に巻き終わりを下にして入れる。

5 40℃で二次発酵させる

型を角皿にのせ、下段に入れる。

 を まわして押す 予熱なし1段 ▶   まわして押す 40℃ ▶ まわして押す 約50～60分

※発酵は表面が型から少し出る程度まで。

発酵終了後、角皿ごと取り出す。
予熱の間、乾燥しないようにラップをかけておく。

6 210℃に予熱する

予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を まわして押す 予熱あり1段 ▶ まわして押す 210℃

7 200℃で焼く

予熱完了後、角皿にのせ下段に入れる。

 を まわして押す 約30～40分

スタート後 を まわす に合わせる。 200℃

スタート後すぐに、スチームプラス(➡ P.44)を3分入れる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

ADVICE［ 浅田先生のアドバイス ］

バターロール(P.71)と
コーヒーレーズンパン (P.67) について

記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も
練習するしかありませんが、そのときに
細かく記録を付けておくことが
次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地の
こね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、
よくなければ修正するということを
繰り返すうちに、思うようなパンの
焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのは
とても大変。
特に後半は生地の弾力が増すので
より力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでも
かまいません。
生地が乾かないように注意すれば、
3～5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、
こねやすくなります。

3 **35℃で一次発酵させる**

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を

予熱なし1段　35℃　約50～70分

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を
付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃）
※発酵具合について➡ P.72

4 **生地を休ませる**

生地を包丁かスケッパーで、12個に
分ける。※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ
15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に
成形をして、ラップをかけ、
さらに15～20分休ませる。

5 **成形する**

生地を、めん棒で細長い三角形に
のばす。
生地の端を手前に引っぱるように
して、くるくる巻き、薄く油を
塗った角皿に並べる。

6 **40℃で二次発酵させる**

角皿を下段(2段のときは上下段)
に入れる。

 を

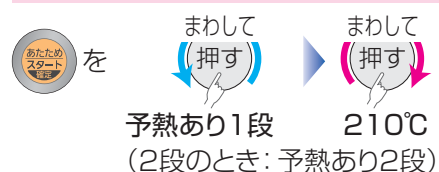
予熱なし1段　40℃　約30～40分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 **210℃に予熱する**　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり1段　210℃
（2段のとき：予熱あり2段）

8 **190℃で焼く**

予熱完了後、角皿をすばやく下段(2段のときは上下段)に入れる。

 を

約12～16分(2段のとき：約13～18分)

スタート後 を に合わせる。

190℃

2段のときは残り時間約5～7分で、角皿の前後を入れ替える。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

バターロール

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

材料
（12個：角皿1皿分）
カロリー（1個分）約132kcal
塩分 約0.4g

強力粉 ・・・・・・・・ 280g
ドライイースト ・・・・ 4.5g(大さじ½)
（予備発酵不要の物）
A［砂糖 ・・・・・・・・ 36g
　塩 ・・・・・・・・ 4g(小さじ1弱)
　卵 ・・・・・・・・ L寸½個(正味30g)
　牛乳 ・・・・・・・・ 80ml
　水 ・・・・・・・・ 80～90ml
無塩バター(室温に戻す) ・・・・ 35g

ドリュール
卵 ・・・・・・・・ L寸½個弱(正味25g)
塩 ・・・・・・・・ 少々

使用する付属品
角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)

［オーブン］

1 **材料を混ぜる**

ボールに強力粉とドライイースト、
Aを入れて混ぜる。

2 **生地をこねる**

材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、
ひとまとまりになるようによくこねる。
（手に付いてこなくなるまで）

たたきつける、こねるを
繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、
バターを2～3回に分けて加え、
再び、ひとまとまりになるように
こねる。

たたきつける生地の
面を変えながら、
繰り返したたきつけ、
十分にこねる。
（約10分間）
※のばしたときに、生地が透けて
　指が見えるくらい薄くのびるように
　なったら、こね上がり。
　生地を丸め、油を塗ったボールに入れる。

パン作りのコツ

■材料は正確にはかりましょう

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール、食パン：27～28℃
フランスパン：24℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、
下のボールに水を
入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんに
して生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です

「発酵」機能を使います。➡ P.40
スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

●発酵設定温度の目安

温度	用途
30℃	フランスパン、食パン・コーヒーレーズンパンの一次発酵など
35℃	バターロールの一次発酵、コーヒーレーズンパンの二次発酵など
40℃	バターロール、食パンの二次発酵、ピザ生地の発酵など
45℃	温度が上がりにくいとき

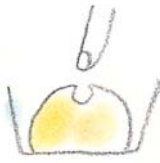
●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

一次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
（完了）
生地が2～2.5倍にふくらみ、
指穴がそのまま残る。

●発酵不足
（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、
指穴がすぐに戻る。
→一次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、
生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

ピザ・パン・ソース・ジャム

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37（レンジ）、P.43（グリル）

トマトソース

レンジ加熱

材料
カロリー（大さじ3杯分）約16kcal
塩分 約0.5g

トマトの水煮（粗くきざむ）…1缶（400g）
たまねぎ（すりおろす）…¼個（50g）
にんにく（すりおろす）…1片
オレガノ…少々
塩…少々
こしょう…少々

［レンジ］
1 耐熱容器にトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。
2 ふたなしで庫内中央に置く。

 を ▶
まわして 押す 600W　まわして 押す 約15～20分

（途中で2～3回かき混ぜる）
3 オレガノ、塩、こしょうで調味する。

ピザのバリエーション

ジャーマンポテトピザ
生地に薄くマヨネーズを塗り、ゆでておいたじゃがいも、グリーンアスパラガスを並べ、ベーコン、チーズをのせて焼く。
仕上げに、お好みでマヨネーズをかける。

照り焼きチキンピザ
生地に薄く照り焼きソースを塗り、照り焼きチキン、コーン缶、チーズをのせて焼く。
仕上げに、きざみのりを飾る。

シーフードピザ
生地にホワイトソースを塗り、かにのほぐし身、ロールいか、むきえび、あさりの水煮などお好みのシーフードをのせ、周囲にブロッコリーをのせる。
チーズをのせて焼く。

トースト

ヒーター加熱

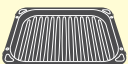
材料
カロリー（1枚分）約158kcal
塩分 約0.8g
食パン（6枚切り）…1～4枚

使用する付属品
グリル皿（上段）

［上面グリル］
1 **焼く**
グリル皿の中央にパンを置く。
2枚のときは中央に寄せて置く。
グリル皿を上段に入れる。

 を ▶
まわして 押す 上面グリル　まわして 押す 約3分30秒

グリル皿を取り出し、パンを裏返してさらに焼く。
（熱いのでやけどに注意する）

 を ▶
まわして 押す 上面グリル　まわして 押す 約1分30秒～2分

手作りピザ（ソフト生地）

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

材料（直径25cm 丸型1枚分）

カロリー（⅛量分）約146kcal
塩分 約0.9g

生地

A
- 薄力粉 ……………… 130g
- ドライイースト ……… 小さじ⅔
  （予備発酵不要の物）
- スキムミルク ……… 小さじ1⅓
- 塩 ………………… 小さじ½
- 砂糖 ……………… 大さじ⅔

無塩バター（室温に戻す）…… 10g
ぬるま湯（約40℃）………… 75ml

具

たまねぎ（薄切り）……… ¼個（50g）
マッシュルーム（缶詰）……… 30g
サラミソーセージ（薄切り）…… 10枚
ピーマン（薄切り）…………… 1個
ナチュラルチーズ（ピザ用）…… 100g
トマトソース➡ P.73 ……… 大さじ3
（またはケチャップ）

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）
●冷蔵ピザ➡ P.47

ポイント!
角皿にオーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっつきません。

［オーブン］

1 生地を作る

ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる

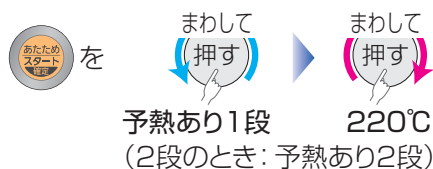
給水タンクに満水まで水を入れる。
油を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

を
予熱なし1段　40℃　約20〜30分

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
（発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません）

3 予熱する　予熱時間：約12分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

を
予熱あり1段　220℃
（2段のとき：予熱あり2段）

4 生地をのばして具をのせる

軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
（角皿一面にのばすと、うまく焼けません）
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5 焼く

予熱完了後、角皿を下段（2段のときは上下段）に入れる。

を
約8〜13分（2段のとき：約10〜15分）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

クリスピーピザ

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

材料（直径25cm 2枚分）

カロリー（⅛量分）約75kcal
塩分 約0.2g

生地

強力粉 ………………… 60g
薄力粉 ………………… 60g
ドライイースト ………… 小さじ1
（予備発酵不要の物）
塩 …………………… 小さじ½
砂糖 ……………… ひとつまみ
オリーブ油 ……… 大さじ1½
牛乳 ………………… 60ml

具

モッツァレラチーズ ……… 200g
（1cmの角切り）
バジルの葉 ……………… 適量
トマトソース➡ P.73 …… 大さじ4
アルミホイル（角皿の大きさに切る）

※2回に分けて焼きます。
　1枚分は材料を半量にします。

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
●生地は力をかけながら薄くのばすのがコツです。
●のばした生地を、予熱した角皿にすばやく移すと、きれいにふくらみます。
●続けてもう1枚焼くときは最初から操作しましょう。
庫内温度により、予熱時間が変わります。

［オーブン］

1 生地を作る

ボールに生地の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
ある程度生地がまとまったら、台の上に出して、均一になるまでよくこね、丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
油を塗ったボールに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

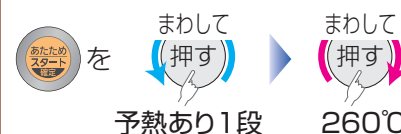
を
予熱なし1段　40℃　約20〜30分

（発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません）
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから2等分にし、丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。

3 角皿を入れて予熱する　予熱時間：約16分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

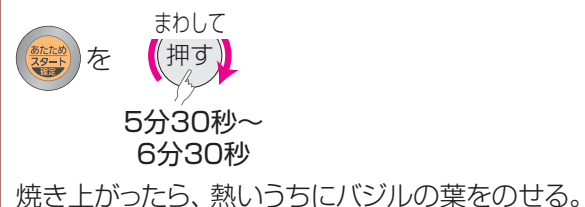
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。

を
予熱あり1段　260℃

4 生地をのばして具をのせる

アルミホイルに生地を移し、直径約25cmにめん棒でのばし、形を丸く整える。
フォークで数か所つつき、ふちを少し残してトマトソースを塗って、モッツァレラチーズをのせる。

5 焼く

予熱完了後、ドアを開けてできるだけすばやく角皿にアルミホイルごとピザをのせ、下段に入れる。
（熱いのでやけどに注意）

を
5分30秒〜
6分30秒

焼き上がったら、熱いうちにバジルの葉をのせる。

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料(シュークリーム12個分)

カロリー(1個分) 約67kcal
塩分 0g

- 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1½カップ
- A［薄力粉 ・・・・・・・・・・・・大さじ1½
- 　コーンスターチ ・・・・・・・・ 大さじ1
- 　砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・ 40～60g
- 卵黄 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3個分
- B［無塩バター ・・・・・・・・・・・・ 15g
- 　バニラエッセンス ・・・・・・・・・少々
- ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ¾

［レンジ］

1 下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す まわして 押す

600W　約2～3分

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2 加熱する

混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す まわして 押す

600W　約2分～3分30秒

※途中で2～3回かき混ぜる。
　混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。

3 仕上げる

Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

りんごの甘煮

レンジ加熱

材料(でき上がり分量 約530g)

カロリー(⅛量分) 約113kcal
塩分 0g

- りんご(固めの物)・・・・・・ 正味600g
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- 無塩バター ・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
- レモン汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・½個分
- シナモン ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
- コーンスターチ ・・・・・・・・・・小さじ2
- (同量の水で溶く)
- ラム酒(またはブランデー)・・ 大さじ½
- クッキングシート
- (または硫酸紙やグラシン紙)

［レンジ］

1 加熱する

りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)か薄手の皿で落としぶたをする。
ふたをして、庫内中央に置く。

 を   まわして 押す   まわして 押す

600W　約15～17分

※途中で1回かき混ぜる。

2 煮詰める

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜ、ふたなしで、庫内中央に置く。

 を まわして 押す   まわして 押す

600W　約1分30秒～2分

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.41(オーブン)

スイートポテト

ヒーター加熱

材料
(約12個：角皿1皿分)

カロリー(1個分) 約106kcal
塩分 0g

- さつまいも(1本250g)・・・・・・・2本
- A［無塩バター ・・・・・・・・・・・・ 30g
- 　砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70g
- B［卵黄 ・・・・・・・・・・・・・・・1½個分
- 　バニラエッセンス・・・・・・・・・少々
- 　(またはバニラオイル)
- 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

ドリュール

- 卵黄 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½個分
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
- 市販のオーブン用紙ケース・・・約12枚
- (アルミケースでもできます)

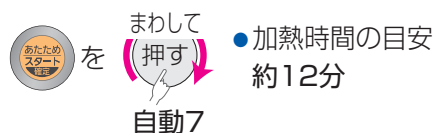
使用する付属品
角皿(上段)

［オーブン］

1 さつまいもをゆでる

さつまいもを耐熱性の平皿にのせて、ラップでおおい庫内中央に置く。

 を まわして 押す

自動7

●加熱時間の目安
約12分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8～12分。

2 生地を作る

さつまいもを縦2つに切り、スプーンで中身をくり抜く。
熱いうちに裏ごしをしてAとともに耐熱容器に入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す   まわして 押す

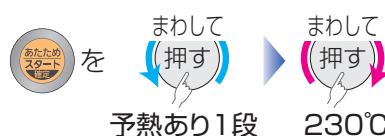
600W　約5分

木べらで混ぜてBを加える。(牛乳で固さを調節する)

3 予熱する　予熱時間：約12分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を まわして 押す   まわして 押す

予熱あり1段　230℃

4 焼く

生地を絞り出し袋に入れ、オーブン用紙ケースに出す。
角皿にのせてはけでドリュールを塗り、予熱完了後、上段に入れる。

 を まわして 押す

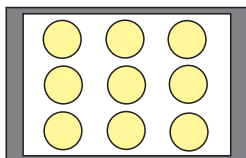
約10～14分

ポイント!
- 大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
- プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
- ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

4 焼く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくする効果があります。)
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯450mlを注ぐ。
下段に入れる。

(ドアが熱いのでやけどに注意する)

 を

まわして 押す

約18～25分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

5 仕上げる

加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

スイーツ

注意

調理中、調理後、付属の角皿の扱いには注意する

やけどのおそれがあります

角皿の出し入れの際には付属のミトンを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース

1 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯を大さじ1加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

- まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

カスタードプディング

ヒーター加熱

材料
(約90ml金属製プリン型9個分)

カロリー(1個分) 約128kcal
塩分 約0.1g

牛乳	2½カップ
砂糖	85g
卵	M寸4個(正味200g)
バニラエッセンス	少々
無塩バター	少々
カラメルソース(➡ P.78)	

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を ▶

まわして 押す 800W ▶ まわして 押す 約2分30秒～3分

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

2 プリン型に入れる

プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 予熱する　予熱時間：約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を ▶

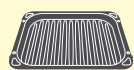
まわして 押す 予熱あり1段 ▶ まわして 押す 150℃

蒸しプリン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径約8cmのココット型または
耐熱ガラスのプリン型6個分)
カロリー(1個分) 約155kcal
塩分 約0.2g

牛乳 …… 2カップ
砂糖 …… 70g
卵 …… M寸3個(正味150g)
バニラエッセンス …… 少々
カラメルソース(➡ P.78)

使用する付属品
グリル皿(中段)

※スチームと電波を使用しているため、金属容器は使えません。
※大きな型を使用して蒸すことはできません。

ポイント!
グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷くと、すべりません。

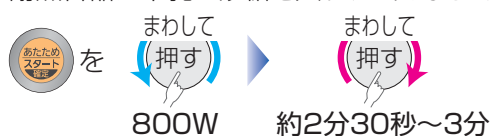
●金属容器を使用する場合は手動オーブンで。➡ P.79

[スチーム]

1 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

800W　約2分30秒～3分

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、
あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

2 ココット型に入れる

カラメルソースを底にゆきわたるように
小さじ½ずつ入れ、卵液を静かに流し入れる。

3 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
ココット型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

 を

スチーム　約22～27分

材料に加えてアレンジ

コーヒープディング

材料
インスタントコーヒー …… 大さじ2
(牛乳を加熱後、よく溶かす)

スナックパイ

ヒーター加熱

材料
(8個:角皿1皿分)
カロリー(1個分) 約249kcal
塩分 約0.7g

パイ生地
冷凍パイシート(室温に戻す) ‥400g

中身の具
かぼちゃ …… 200g
(手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱し、砂糖、シナモンを加える)

お好みの具
バナナと板チョコ
りんごとシナモンシュガー
ハムとプロセスチーズ
ツナ　など

ドリュール
卵黄 …… 1個分
水 …… 小さじ1

使用する付属品
角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)

ポイント!
パイシートの種類や成形のしかたにより、焼けかたが変わります。
様子を見ながら焼いてください。

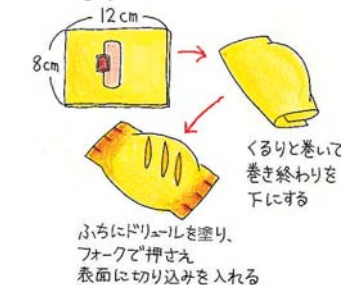
[オーブン]

1 生地をのばす

生地を8等分し、好みの形ができるように
3mmの厚さにのばして成形する。

2 具を包む

生地にお好みの具を
1個につき20～30g
のせて包む。
ふちにドリュールを
塗り、フォークで軽く
押さえる。
上面に飾りの切れ目を
入れる。

<長方形型>

<三角型>

<半月型>

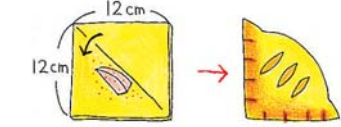
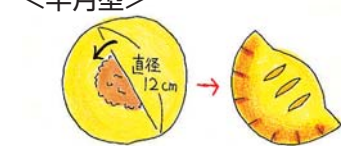
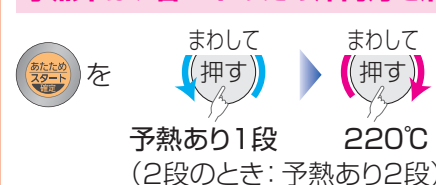
3 予熱する

予熱時間:約12分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり1段　220℃
(2段のとき:予熱あり2段)

4 焼く

生地の表面にドリュールを塗り角皿に並べ、
予熱完了後、下段(2段のときは上下段)に入れる。

 を

約15～25分(2段のとき:約25～30分)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41(オーブン)、P.45(スチーム)

辻調グループ校
大庭先生

tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と
薄力粉を半分ずつ使うと
しっかりした食感になります。
塩を粉の 2% ほど加えると生地が
引き締まり、扱いやすくなります。

生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番の
ポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが
変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い
詰め物をする場合は、生地をパリッと
焼き上げるために少し薄めにのばしたり、
りんごの下にスポンジを敷き、
生地に水分がしみ込みにくくするのも
よいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを
細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの
甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

きれいに焼き上げるには

焼く前に溶き卵を塗るのはきれいな
焼き色を付けるためです。
全卵ではなく卵黄だけを使うと
焼き色がよくなります。
さらに焼きたての熱いうちにシロップを
塗り、つやを出すとよりおいしそうに
仕上がります。

ポイント!

- バターが溶けないよう材料や器具を
  冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが
  溶けないよう、ねり込まずに一気に手早く。
  少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。
  バターが溶けて粉になじむと、きれいな
  層状になりません。
- 市販の生地は400gで
  直径18cmのパイ皿1枚分です。
  種類により焼けかたが変わるため
  様子を見ながら焼いてください。

2 成形する

幅15cm、長さ35cm、
厚さ5mmにのばし、
2cm幅の帯を2本切り取り、
残りの生地を½に切り、
それぞれを22cm 四方の
正方形にのばす。
バター（分量外）を塗った
パイ皿に、生地を密着させて
敷く。
（特に角はていねいにパイ皿
に沿わせる）

底にフォークでまんべんなく
空気穴をあける。

りんごの甘煮（➡ P.76）と、
スライスアーモンドをのせ、
パイ生地のふちに卵白を塗る。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、
周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15～20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように
中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで
切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に
向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様を付ける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で
空気穴をあける。

3 予熱する　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり1段　210℃

4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を

約30～40分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

アップルパイ

tsuji

ヒーター加熱

材料

（内径18～19cmのパイ皿：1枚分）

カロリー（⅛量分）約379kcal
塩分 約0.5g

パイ生地

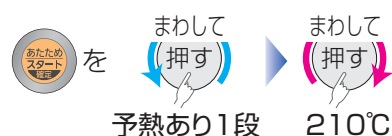
A［強力粉	100g
薄力粉	100g
（合わせてふるう）	
塩	小さじ⅔
無塩バター	150g
（冷やして、7mmの角切り）	
B［卵黄	1個分
冷水	70～80ml
（混ぜる）	
打ち粉（強力粉）	適量
卵白	1個分
スライスアーモンド	10g
（フライパンで薄茶色に色付くまで軽くいる）	

りんごの甘煮（➡ P.76）

ドリュール

卵黄	1個分

使用する付属品

角皿（下段）

［オーブン］

1 生地を作る

Aに塩、バターを加えて軽く
混ぜ、Bを加えて手ですくい
上げるように混ぜて全体に
水分をいきわたらせ、
ねらないようにまとめる。

バターの固まりが残っている
状態で約15cm角に整え、
ビニールかラップに包み、
冷蔵庫で1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かない
ように打ち粉をしながら、
横幅はそのままで縦45cmに
のばし3つ折りにする。

方向を90度変え、縦60cmに
のばし、4つ折りにして
冷蔵庫で30分以上休ませる。

再度のばして3つ折り、
4つ折りをくり返し、
冷蔵庫で30分以上休ませる。

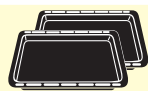
アメリカンクッキー

ヒーター加熱

材料
(約48個：角皿2皿分)

カロリー(5個分) 約276kcal
塩分 約0.2g

- 無塩バター(室温に戻す)……80g
- 三温糖……80g
- 卵……M寸2個(正味100g)
- 生クリーム……小さじ4
- ココナッツ……40g
  (フライパンで薄茶色に色付くまで軽くいる)
- A 薄力粉……160g
  ベーキングパウダー……小さじ⅔
- チョコチップ……100g
  (または板チョコをきざむ)
- コーンフレーク……20g

使用する付属品
角皿(上下段)

●1段調理もできます。(上段)

［オーブン］

1 生地を作る

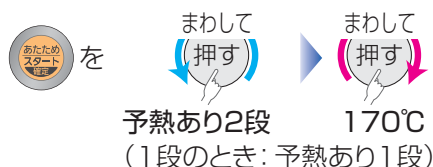
バターを白っぽくなるまでねり、三温糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、生クリームとココナッツを入れる。
Aをふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
チョコチップとコーンフレークを混ぜる。
(生地の半量にインスタントコーヒー大さじ1を加えてもよいでしょう)

2 予熱する　予熱時間：約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

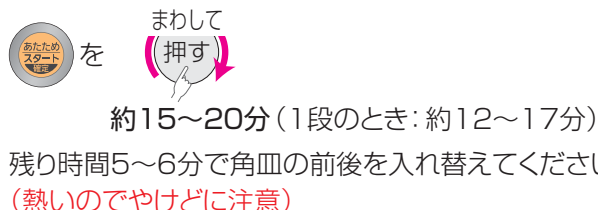
 を

予熱あり2段　170℃
(1段のとき：予熱あり1段)

3 焼く

角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地をスプーンですくって等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
(1段のときは上段に入れる)

 を

約15～20分(1段のとき：約12～17分)

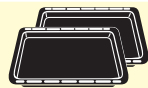
残り時間5～6分で角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

P.85のクッキーの生地を使って
アイスボックスクッキー

ヒーター加熱

材料(約50個：角皿2皿分)

カロリー(5個分) 約196kcal
塩分 0g

- 無塩バター(室温に戻す)……100g
- 砂糖(ふるう)……100g
- 卵……M寸1個(正味50g)
- バニラエッセンス……少々
  (またはバニラオイル)
- 薄力粉……200g

使用する付属品
角皿(上下段)

［オーブン］

1. クッキーの要領で生地を作り、直径3cmの棒状にする。
2. 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3. 手動メニューのオーブン「予熱あり2段」、170℃で予熱する。(約6分)
4. 角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、2を4～5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
5. 角皿を上下段に入れ、クッキーと同じ要領で焼く。

●うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ2を加えて

■加熱不足のときは追加加熱をする ➡ P.41

クッキー

ヒーター加熱

材料
(約48個：角皿2皿分)

カロリー(5個分) 約247kcal
塩分 0g

- 無塩バター(室温に戻す)……120g
- 砂糖(ふるう)……120g
- 卵……M寸1½個(正味75g)
- バニラエッセンス……少々
  (またはバニラオイル)
- 薄力粉……240g

使用する付属品
角皿(上下段)

●1段調理もできます。(上段)

［オーブン］

1 生地を作る

バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。

2 予熱する　予熱時間：約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり2段　170℃
(1段のとき：予熱あり1段)

3 焼く

角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
(1段のときは上段に入れる)

 を

約13～18分(1段のとき：約11～16分)

残り時間5～6分で角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

ポイント！

- 生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
- 市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。
- トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。
- 粉にココアなどを加えると味のバリエーションが楽しめます。

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE［ 大庭先生のアドバイス ］

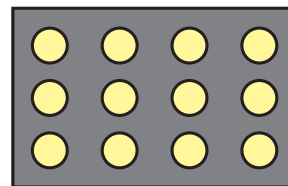
生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

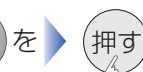
ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。

3 生地を絞り出す

角皿に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、バターを薄く塗る。
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く

予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。
（2段のときは上下段に入れる）

 を

●加熱時間の目安
約30分（2段のとき：約32分）

5 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

●手動のときは
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹く。
オーブン「予熱あり1段」190℃で25～35分
（2段のとき：25～35分）

レンジで作るシュー種

［レンジ］　簡単に電子レンジで作れます。（12個：角皿1皿分）　レンジ加熱

1 深めの耐熱ガラス製ボールにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置き、手動メニューの「レンジ」600Wで約2～3分加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
2 ラップなしで手動メニューの「レンジ」600Wで約40秒～1分20秒、途中で混ぜながら加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵は3個分が目安です）
3 「26 シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で。
手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、オーブン「予熱あり1段」190℃で約25～30分下段で焼く。（予熱時間：約8分）

ポイント!
●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●大きめのボールを使う
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

シュークリーム

tsuji

［26 シュー］

ヒーター+スチーム加熱

材料
（12個：角皿1皿分）
カロリー（1個分）約142kcal
塩分 約0.1g

シュー皮
A 無塩バター ･････････････ 60g
（1cmの角切り、室温に戻す）
水 ････････････････ ½カップ
塩 ････････････････ ひとつまみ
薄力粉（ふるう）････････････ 60g
卵 ････････ M寸3個（正味150g）
（室温に戻す）
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム（➡ P.76）

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

1 生地を作る

鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。
生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2 予熱する　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

 を

まわして 押す

自動26　1段
（2段のとき：自動26　2段）

ポイント!
●2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう。
●スチームが出るので霧吹きはいりません。

カステラ

ヒーター＋スチーム加熱

材料

（約20×20cm、高さ約10cmの型 1個分）

カロリー（1/20量分）約131kcal
塩分 約0.1g

材料	分量
卵	M寸8個（正味400g）
砂糖	300g
A 水あめ	20g
A はちみつ	20g
A 水	大さじ2
強力粉（ふるう）	200g

〈新聞紙の型〉

材料		分量
新聞紙		4枚
厚紙	（底用） 20cm角	1枚
	（側面用）10×20cm	4枚
クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）	（底用） 22cm角	1枚
	（側面用）10×43cm	2枚

使用する付属品

角皿（下段）

［オーブン］

1 下準備をする

新聞紙の型の底と側面を厚紙で補強し、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を敷きます。
（新聞紙の型の作りかた➡ P.88）

2 卵を泡立てる

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を入れる。
混ぜながら、湯せんにかける。
ハンドミキサーの高速で約10分、白っぽくもったりするまで泡立てる。
耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を ▶

加熱したAを加えて混ぜ、さらに1～2分、高速で泡立てる。

3 予熱する　予熱時間：約8分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

 を ▶

4 生地を作る

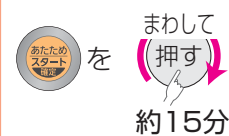
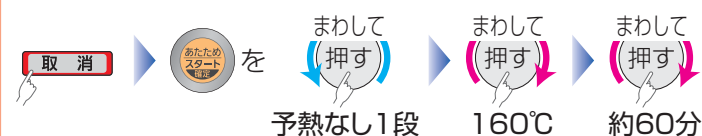
生地に強力粉を2～3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの中速で混ぜる。粉が見えなくなり、なめらかな生地になるまで、2～3分混ぜ合わせる。下準備しておいた型に生地を流し込む。
ゴムベラを垂直に立て、生地を切るように縦横に何度も動かし、泡が上がってきたら、表面をなでるようにして泡を消す。

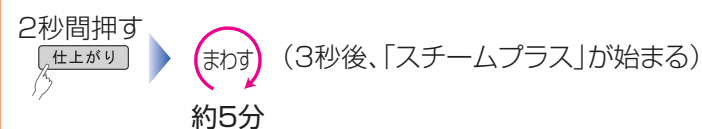
5 190℃で焼き、さらに160℃で焼く

予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。

あたためスタート を まわして押す
約15分

加熱後、さらに焼く。

 ▶ を   ▶

残り時間6分になったら、「スチームプラス」を5分間入れる。（「スチームプラス」について➡ P.44）

2秒間押す
 ▶ （3秒後、「スチームプラス」が始まる）

焼き上がったら型から出し、側面のクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を外す。
粗熱が取れたらあたたかいうちにラップを敷いた上に、底を上にして置き、底のシートを外して、全体をラップで包む。

新聞紙の型の作りかた

1 2枚重ねた新聞紙を2つ折りにする。

2 さらに①、②の順に4つに山折りする。

3 長辺を開く。

4 裏面も同様に長辺を開く。

5 左右を谷折りにする。

6 裏面も同様にする。

7 下部を谷折りにし、裏面も同様にする。

8 下部を開いて箱にする。

箱を2個作り、互いちがいに箱を2個重ねる。

9 厚紙を敷く。

8の箱の底と側面に厚紙を敷き、ホチキスで留める。

10 クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を敷く。

先に側面にシートを巻く。その内側に底用のシートの四隅に少し切り込みを入れ、立ち上げしろをもたせて敷く。
（シートもホチキスで留めると倒れてきません）

ポイント！

- クッキングシートは表面がツルッとしたものを使うときれいに外せます。
- 焼き立てより、翌日の方がしっとりした食感が味わえおいしくいただけます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

いちご大福

レンジ+スチーム加熱

材料(10個分)

カロリー(1個分) 約96kcal
塩分 0g

	材料	分量
A	白玉粉	100g
	水	150～170ml
	砂糖	80g
	こしあん(ねりあん)	150g
	いちご(へたを取る)	小10粒
	片栗粉	適量

直径約20cmの耐熱ガラス製ボール

[レンジ]

1 いちごをあんで包む
こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。

2 材料を混ぜる
Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。
砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。

3 加熱する
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約2～3分

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
給水タンクに満水まで水を入れる。
再度、庫内中央に置く。

 を

300Wスチーム　約3～4分

加熱終了後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

4 成形する
片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分し、その生地であんを包んで形を整える。

わらびもち

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約168kcal
塩分 0g

	材料	分量
A	わらび粉	80g
	砂糖	20g
	水	2カップ
B	きな粉	40g
	砂糖	40g
	(合わせておく)	

[レンジ]

1 加熱する
耐熱容器にAを入れ、よくかき混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約6～8分

※途中2～3回泡立て器で混ぜる。
1回目は底が固まりかけたくらい(約2分)で混ぜる。
(全体が透明になるまで加熱する)

2 成形する
熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。
水けを切り、Bをまぶす。

流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.45(スチーム)

蒸しケーキ

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径5cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型(ココット型)8個分)

カロリー(1個分) 約140kcal
塩分 約0.3g

材料	分量
卵	M寸2個(正味100g)
砂糖	30g
無塩バター(細かく切る)	30g
(耐熱容器に入れ、ふたをする 手動メニューの「レンジ」500Wで約20～30秒加熱)	
ホットケーキミックス	150g
牛乳	½カップ
バニラエッセンス	少々
レーズン	適量
紙ケース	8個

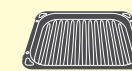
使用する付属品
グリル皿(中段)

[スチーム]

1 下ごしらえをする
レーズンをぬるま湯にひたして戻し、ペーパータオルで水けを切っておく。
ボールに卵を割って溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加えてねらないように混ぜる。
牛乳を加え生地と完全に混ざりきってから、溶かしたバターとバニラエッセンスを加え、さらに混ぜる。
カップ型に紙ケースを敷いてレーズンを入れ、生地を流し入れる。

2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
カップ型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

 を

スチーム　約19～23分

ポイント!
蒸しケーキ、抹茶蒸しパンは市販の紙型でも作ることができます。

蒸しケーキをアレンジして

抹茶蒸しパン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径約5cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型(ココット型)8個分)

カロリー(1個分) 約110kcal
塩分 約0.2g

	材料	分量
A	薄力粉	150g
	抹茶	小さじ1～2
	ベーキングパウダー	小さじ2
	砂糖	60g
	卵	M寸1個(正味50g)
	水(または牛乳)	½カップ
	紙ケース	8個

[スチーム]

1 砂糖と水を耐熱容器に入れて、手動メニューの「レンジ」600Wで約1分加熱し、砂糖を溶かして冷ます。
2 卵を溶きほぐし、1を加えてよく混ぜる。
3 Aを合わせて2にふるい入れ、ゴムべらで ねらないように混ぜる。
4 カップ型に紙ケースを敷いて、3を流し入れる。
5 蒸しケーキと同じ要領で蒸す。

●いろいろな蒸しパンができます
ココアパウダーでココア風味蒸しパン、砂糖を黒砂糖に代えて黒糖蒸しパンなど。
●市販の蒸しパンミックスでも作ることができます
量に応じて様子を見ながら時間を調節してください。

マドレーヌ

ヒーター加熱

材料
(直径9cmの型9個分：角皿1皿分)

カロリー(1個分) 約244kcal
塩分 約0.1g

卵……………M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)……………130g
薄力粉(ふるう)……………130g
無塩バター(2〜3cmの角切り)…130g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約1分〜1分20秒加熱)
レモンエッセンス……………少々
(またはバニラエッセンス)
紙ケース……………9枚
※紙型のみで焼くときは、
様子を見ながら焼いてください。

使用する付属品
角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)

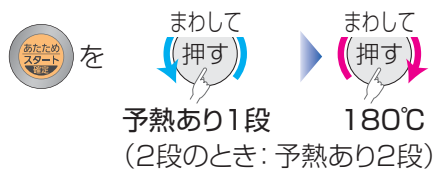
ポイント!
焼きムラが気になる場合は
残り時間約5〜7分で
角皿の前後を入れ替える。
(熱いのでやけどに注意)

[オーブン]

1 卵を泡立てる
卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書ける
ぐらいになれば、レモンエッセンスを入れる。

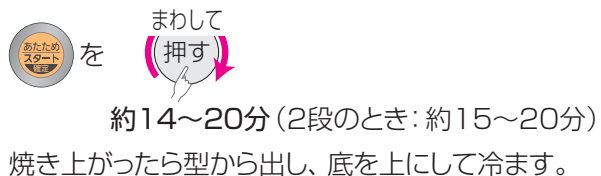
2 予熱する　予熱時間：約8分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を まわして 押す ▶   まわして 押す

予熱あり1段　180℃
(2段のとき：予熱あり2段)

3 粉とバターを加える
泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを
加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。

4 焼く
マドレーヌ型に紙ケースを敷き、
生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段(2段のときは上下段)に入れる。

 を まわして 押す

約14〜20分(2段のとき：約15〜20分)

焼き上がったら型から出し、底を上にして冷ます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

チョコレートケーキ

ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径18cmの金属製丸型1個分)

カロリー(⅛量分) 約278kcal
塩分 約0.1g

卵……………M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)……………90g
A[薄力粉……………70g
　ココア……………20g
B[牛乳……………小さじ2
　無塩バター(細かく切る)……15g
　(合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする
　手動メニューの「レンジ」500Wで
　約20〜30秒加熱)
バニラエッセンス……………少々
(またはバニラオイル)
C[砂糖……………大さじ2
　水……………大さじ4
　(合わせて耐熱容器に入れる
　手動メニューの「レンジ」600Wで
　約30〜40秒加熱)
D[生クリーム……………1カップ
　砂糖……………大さじ2〜3
　バニラエッセンス……………少々
　(またはバニラオイル)
チョコレート(薄く削る)……………適量
ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバターを
塗り、硫酸紙(またはグラシン紙
など)を敷きます。

ポイント!
削ったチョコレートは冷蔵庫で
冷やして飾るときれいにできます。

[25 スポンジケーキ]

1 予熱する　予熱時間：約8分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

 を まわして 押す

自動25

2 生地を作る
いちごのショートケーキの要領で、
卵と砂糖を泡立てる。➡ P.99
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
合わせてふるったAを全体にふり入れ、底からすくい
上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
熱めのBを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く
生地を高い位置からゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
型を角皿にのせ、予熱完了後、すばやく下段に入れる。

 を ▶ 押す

●加熱時間の目安
約30分

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみて、生地が付いてこなければよい)

4 仕上げる
型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)

スポンジ生地は横2段に切り、切り口と全体にCを塗る。
底になる面を除いてDを塗り、チョコレートを全体にまぶす。

●手動のとき➡「いちごのショートケーキ」P.98参照

シフォンケーキ

ヒーター加熱

材料
(直径20cmのアルミ製
シフォン型1個分)

カロリー($\frac{1}{8}$量分) 約263kcal
塩分 約0.2g

卵黄 ……………… M寸5個分
砂糖(ふるう) ……………… 130g
サラダ油 ……………… 80ml
水 ……………… ½カップ
バニラエッセンス ……………… 少々
(またはバニラオイル)
卵白 ……………… M寸7個分
薄力粉(ふるう) ……………… 150g

※フッ素加工の型では生地がすべり、
上手に焼けない場合があります。

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
17cmの型で焼くときは
●材料は、卵黄M寸3個分、
砂糖65g、油40ml、水¼カップ、
バニラエッセンス少々、
卵白M寸4個分、薄力粉75g。
●手動メニューのオーブン
「予熱あり1段」170℃で、
約35～45分、下段で焼きます。
上面の焦げが気になるときは
●焼き時間の残り5～10分の
ときにアルミホイルをかぶせて
焼いてください。

[オーブン]

1 卵黄を泡立てて、粉を加える

ボールに卵黄と砂糖半量(65g)を入れ、泡立て器で
白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する　予熱時間：約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

まわして押す　まわして押す
予熱あり1段　170℃

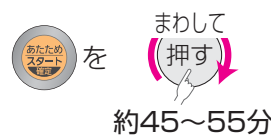
3 メレンゲを作り、生地を合わせる

別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、
ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
(ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)
粉を加えた卵黄にメレンゲ⅓量を入れ、
泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずに
さっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで
生地が均等に混ざるまでねらないように、
卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、
型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を

まわして押す
約45～55分

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、
型をひっくり返して生地を取り出す。

●紙型で焼くとき➡ 時間を長めに設定し、
様子を見ながら焼いてください。

材料に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ

材料
薄力粉 ……… 150g
抹茶 ……… 大さじ1
(合わせてふるう)

ココアシフォンケーキ

材料
薄力粉 ……… 150g
ココア ……… 大さじ1
(合わせてふるう)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

ロールケーキ

ヒーター加熱

材料
(1本分：角皿1皿分)

カロリー($\frac{1}{10}$量分) 約182kcal
塩分 約0.1g

卵 ……… M寸4個(正味200g)
砂糖(ふるう) ……… 80g
バニラエッセンス ……… 少々
(またはバニラオイル)
薄力粉(ふるう) ……… 80g
無塩バター(細かく切る) ……… 25g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約20～30秒加熱)
ホイップクリーム(➡ P.99の半量)
お好みのフルーツ ……… 適量
硫酸紙(またはグラシン紙など)
※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)

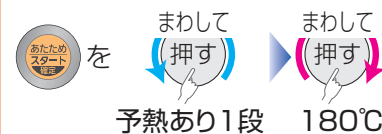
ポイント!
●紙はぬれぶきんで湿らせると、
はがれやすくなります。

[オーブン]

1 予熱する　予熱時間：約8分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

まわして押す　まわして押す
予熱あり1段　180℃

2 生地を作る

いちごのショートケーキの要領で、
卵と砂糖を泡立てる。➡ P.99
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、
粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

3 焼く

硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いた角皿に生地を
流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。
(2段のときは上下段に入れる)

 を

まわして押す
約12～17分(2段のとき：約13～18分)

残り時間約5分で角皿の前後を入れ替える。
(2段のときは、残り時間約5分で角皿の上下段を入れ替えて
ください。)

4 巻く

粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞った
ふきんにのせて紙をはがす。
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツを
のせ、手前から巻く。(焼けた面を上にして巻いてもよい)
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

チーズケーキ

ヒーター加熱

材料
(直径18cmの金属製丸型
[底が抜ける型]1個分)

カロリー(⅛量分) 約229kcal
塩分 約0.2g

ビスケット地
甘みの少ないビスケット……50g
(またはクラッカー)
無塩バター(細かく切る)……40g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約30秒加熱)

中身
クリームチーズ(室温に戻す)……200g
卵……M寸2個(正味100g)
(卵黄と卵白に分ける)
砂糖(ふるう)……50g
A[コーンスターチ……20g
レモンの皮(すりおろす)……¼個分
レモン汁……大さじ1〜2
生クリーム、牛乳……各大さじ2

飾り
B[あんずジャム……大さじ1
水……大さじ½
(合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」600Wで
約30秒加熱)
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
●ケーキ型の内周りに硫酸紙(またはグラシン紙など)の代わりに薄く油を塗っておくとよいでしょう。
●クリームチーズは室温で柔らかくしてからねると、口当たりよく、ふっくら仕上がります。

[オーブン]

1 ビスケット地を作る

ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。

2 生地を作る

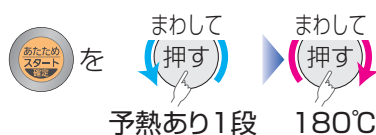
クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
※クリームチーズが固い場合は「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルをまわして20℃に合わせて加熱すると柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。
卵白はツノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。
卵白をクリームチーズの生地に入れ、固まりが消えるまでしっかり混ぜる。

3 予熱する

予熱時間：約8分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

を
予熱あり1段 180℃

4 焼く

ケーキ型の内周りに、型と同じ高さに切った硫酸紙(またはグラシン紙など)を巻いて中身の生地を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

を
約35〜45分

5 仕上げる

焼き上がったら、すぐに硫酸紙とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、硫酸紙を外す。
Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡P.41

フルーツケーキ

ヒーター加熱

材料
(約20×8cmの
金属製パウンド型1個分)

カロリー(1/10量分) 約258kcal
塩分 約0.1g

無塩バター(室温に戻す)……120g
砂糖(ふるう)……120g
レモンの皮(すりおろす)……¼個分
卵……M寸2個(正味100g)
ラム酒……小さじ1
牛乳……大さじ1
A[薄力粉……140g
ベーキングパウダー……小さじ½
(合わせてふるう)
洋酒漬けドライフルーツ……200g
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

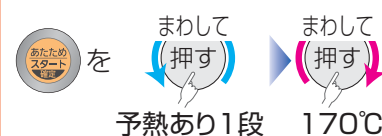
●型の内側に薄くバターを塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。
●2個なら1個のときと同じ温度で、約60〜70分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

[オーブン]

1 予熱する

予熱時間：約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

を
予熱あり1段 170℃

2 生地を作る

ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱き込ませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒漬けドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く

型をのせた角皿を、下段に入れる。

を
約55〜65分

途中、表面に焼き色が付きだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
(熱いのでやけどに注意)

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

生地作りのコツ

混ざりにくい油分(バター)と水分(卵)をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。
バターと卵は室温にしておいてください。
卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。
寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

洋酒漬けドライフルーツについて

お好みのドライフルーツで、洋酒漬けドライフルーツを作ってみましょう。
ドライフルーツは適度な大きさにきざみ、最低 2、3 日は洋酒に漬けておきます。
保存は冷蔵庫で。

辻調グループ校
大庭先生

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためると
より泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡の
きめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、
きめ細かい安定した状態になるまで
しっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる
場合は、ボリュームが出にくいので
湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、
熱が取れてきめ細やかな泡になるまで
泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、
しっとりとしたカステラ風に
焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を
減らしたりしてその分をハチミツ、
メープルシロップなどに代えると、
また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡ オーブン「予熱あり1段」で、
下記を参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	160℃	あり	約25~35分
18~19cm			約35~45分
21cm			約40~50分

※スチームプラスが使えます
➡ P.44

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、
ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから
外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態に
なったら、へらに持ち替え、
薄力粉を全体にふり入れて
底からすくい上げるように
して粉が見えなくなるまで
混ぜる。

溶かしておいた熱いAを
全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

4 焼く

生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)
型を軽くたたいて
粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

 を

●加熱時間の目安
約30分

きれいな焼き色が付き、中央
を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみて、
生地が付いてこなければよい)

5 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)
生クリームにBを加え、冷やし
ながらツノが立つぐらいまで
泡立てる。

スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた
生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41

いちごのショートケーキ

[25 スポンジケーキ]

ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径18cmの金属製丸型1個分)
カロリー(1/8量分) 約390kcal
塩分 約0.1g

スポンジケーキ生地
卵 ………… M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) ………… 90g
薄力粉(ふるう) ………… 90g
A [牛乳 ………… 小さじ2
無塩バター(細かく切る) …… 15g]
バニラエッセンス ………… 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム
生クリーム ………… 2カップ
B [砂糖 ………… 大さじ4~6
バニラエッセンス ………… 少々]

シロップ
C [砂糖 ………… 大さじ2
水 ………… 大さじ4
(合わせて耐熱容器に入れふたをする
手動メニューの「レンジ」600Wで
約30~40秒加熱)]
ブランデー(Cと合わせる) … 大さじ2
いちご(縦半分に切る) ………… 適量
ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバターを
塗り、硫酸紙(またはグラシン紙
など)を敷きます。

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

 を

500W 約20~30秒

ボールに卵を溶きほぐして
砂糖を加え、混ぜながら
湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく
感じたら(約35~40℃)、
湯せんから外す。

2 予熱する

予熱時間:約8分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

 を

自動25

3 生地を作る②

湯せんした卵に
バニラエッセンスを加え、
あたたかいうちに
ハンドミキサーの高速で
しっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を
たらして文字が書けるぐらいになれば、
低速にして熱が取れるまで泡立てる。

田作り

レンジ加熱

材料

カロリー（全量）約169kcal 塩分 約4.5g	
ごまめ	30g
A 砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1½
A みりん	小さじ1

［レンジ］

1 ごまめを加熱する

ごまめを直径20cmくらいの耐熱性の平皿に広げる。
ラップなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約1分～1分30秒

※途中取り出して混ぜる。

2 調味料を加熱する

別の大きめの耐熱容器にAを入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

600W　約1分～1分20秒

加熱後、ごまめを加え、再びふたなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約30秒～1分

桜えびのふりかけ

レンジ加熱

材料

カロリー（小さじ1杯分）約11kcal 塩分 約0.1g	
桜えび	50g
塩	少々
青のり、いりごま	各大さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする

桜えびはミキサーで粉砕し、塩を加える。

2 加熱する

耐熱性の平皿にえびを広げる。
ラップなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約2分30秒～3分

※途中2～3回混ぜる。

3 仕上げる

加熱後、庫内から取り出し、冷ます。
冷めたら、青のり、いりごまを混ぜる。

ひじきとベーコンの煮物

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約115kcal 塩分 約2.3g	
ベーコン（1cmの細切り）	2枚
乾燥ひじき	30g
にんじん（せん切り）	50g
水煮大豆	½袋（85g）
A だし汁	¾カップ
（顆粒だしの場合は　小さじ¼使用）	
A 砂糖	大さじ2½
A しょうゆ	大さじ2½
水	2カップ

［レンジ］

1 下ごしらえをする

ひじきは水に30分くらいつけて戻す。
耐熱容器にひじきと分量の水を加えてふたをして庫内中央に置く。

 を

600W　約2分30秒～3分30秒

加熱後、ざるにあげて水を切る。

2 加熱する

深めの耐熱容器にひじきと、にんじん、ベーコン、大豆を入れ、Aを加える。
ふたをして庫内中央に置く。

 を

600W　約9～11分

加熱後、庫内から取り出し、そのまま30分くらいおき、味をふくませる。

ミネストローネ風豆のスープ

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約226kcal 塩分 約2.0g	
水煮大豆	200g
塩、こしょう	各適量
具	
ベーコン	6枚
トマト	正味200g
セロリ（筋を取る）	20g
にんじん	100g
たまねぎ	½個（100g）
スープ	3カップ
（細かく砕いた固形スープの素　2個使用）	

［レンジ］

1 下ごしらえをする

トマトは洗い、十文字の切り込みを入れて湯むきし、種を除く。
具はそれぞれ1cm角に切る。

2 煮込む

内径22～23cm以上の深めの耐熱容器に大豆、具、スープを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

を まわして 押す ▶ まわして 押す

600W　約20～30分

加熱後、塩、こしょうで味を調える。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡P.37

金時豆

レンジ加熱

材料

カロリー（1/10量分） 約186kcal
塩分 約1.3g

金時豆 ‥‥‥‥‥ 2カップ（300g）
A［塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
　 重曹 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
　 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 5カップ
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4½カップ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 300g
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

ポイント!

●砂糖を一度に入れると、豆が固くなる場合があります。
●冷めるまでおくと、味が一段とよくなります。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

金時豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に金時豆とAを入れ、一晩おく。

2 アク抜きをする

一晩おいた金時豆にふたをして、庫内中央に置く。

 を まわして ▶ まわして
600W　約14〜18分

加熱後、一度ざるにあげて、煮汁を捨てる。

3 煮込む

深めの耐熱容器にアクを抜いた金時豆と水を入れ、
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.144

 を まわして ▶
600W　約8〜13分

2秒間押す   ▶ まわして
150W　約60〜90分

豆が柔らかくなったら再び煮汁を捨て、砂糖の半量（150g）を入れ、容器をゆり動かして混ぜ20分おく。
残りの砂糖（150g）と塩を入れ、再度ゆり動かして、全体に味をなじませる。

切り干し大根と揚げの煮物

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分） 約109kcal
塩分 約2.5g

切り干し大根（塩もみする） ‥‥‥ 50g
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2½カップ
A［にんじん ‥‥‥‥‥‥ 70g
　 薄あげ ‥‥‥‥‥‥‥ 1枚
　 こんにゃく ‥‥‥‥‥ ½丁
B［だし汁 ‥‥‥‥‥‥ 1½カップ
　 （顆粒（かりゅう）だし　小さじ½使用）
　 しょうゆ ‥‥‥‥‥ 大さじ3
　 みりん ‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
　 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

1 下ごしらえをする

Aは4cmのせん切りにする。
耐熱容器に切り干し大根と水を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして ▶ まわして
800W　約2〜3分

加熱後、水けを切って3〜4cmに切る。

2 煮る

深めの耐熱容器に下ごしらえした材料とBを入れる。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.144

 を まわして ▶
600W　約7〜10分

2秒間押す ▶ まわして
150W　約19〜21分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

五目豆

レンジ加熱

材料

カロリー（1/10量分） 約49kcal
塩分 約0.7g

水煮大豆 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 170g
昆布 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 10g
にんじん ‥‥‥‥‥‥ ¼本（50g）
こんにゃく ‥‥‥‥‥ ¼丁（60g）
ごぼう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 50g
干ししいたけ ‥‥‥‥‥‥‥ 2枚
A［水 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 1カップ
　 （昆布・干ししいたけの
　 　戻し汁と合わせて）
　 しょうゆ ‥‥‥‥‥ 大さじ1½
　 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
　 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ¼

［レンジ］

1 下ごしらえをする

昆布は1cm角に切り、水で戻す。
干ししいたけは水で戻して、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る

深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、
Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。
※容器について➡ P.144

 を まわして ▶ ▶
600W　約8〜10分

2秒間押す ▶ まわして
150W　約30分

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

材料

カロリー（1/10量分） 約97kcal
塩分 約0.3g

黒豆 ‥‥‥‥‥‥ 1カップ（140g）
A［砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
　 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ¼
　 重曹 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ¼
　 しょうゆ ‥‥‥‥‥ 小さじ1½
　 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 4カップ
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

1 下ごしらえをする

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2 煮込む

一晩おいた黒豆にクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.144

 を まわして ▶
600W　約10〜13分

2秒間押す ▶ まわして
150W　約180〜240分

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

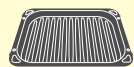
豆腐の田楽

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約126kcal
塩分 約0.8g

木綿豆腐・・・・・・・・・・・・1丁(400g)
A 白みそ・・・・・・・・・・・・・・・・50g
砂糖、酒・・・・・・・・・・・各大さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・½個分

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

豆腐を水切りする。➡ P.164
水切りした豆腐を12等分に切る。
Aを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 150W ▶ まわして 押す 約4～5分

途中2～3回よく混ぜる。

2 焼く

グリル皿に豆腐を並べ、加熱したAを
表面に塗り、上段に入れる。

 を
まわして 押す 両面グリル上段 ▶ まわして 押す 約9～11分

おからの炒り煮

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約149kcal
塩分 約1.5g

おから・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
A こんにゃく・・・・・・・・・・・・・・¼丁
(塩もみして洗い、細切り)
にんじん(細切り)・・・・・・・・・30g
ごぼう(ささがき)・・・・・・・・・30g
干ししいたけ・・・・・・・・・・・・2枚
(戻して細切り)
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖、薄口しょうゆ・・・・・・・各大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
だし汁※・・・・・・・・・・・・・・・¼カップ
※水1カップに顆粒だし小さじ⅓の割合で溶いて使用。
青ねぎ(小口切り)・・・・・・・・・・・2本

[レンジ]

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にAを入れ、サラダ油をかけてよく混ぜる。
おからと調味料、だし汁を加えてさらに混ぜる。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

 を
まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約13～17分

途中2～3回混ぜ、表面を平らにならす。

3 仕上げる

加熱後、青ねぎを加えてよく混ぜる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.43(グリル)

豆腐ハンバーグ

レンジ+ヒーター加熱

材料(4個分)

カロリー(1個分) 約270kcal
塩分 約1.1g

鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・300g
木綿豆腐・・・・・・・・・・・½丁(200g)
食パン・・・・・・・・・・・・・6枚切り½枚
(細かくちぎり牛乳大さじ1½にひたす)
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
こしょう、ナツメグ・・・・・・・・・各少々
ごま、バター・・・・・・・・・・・各大さじ1
たまねぎ(みじん切り)・・・1個(200g)
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

付け合わせ
トマト、ブロッコリーなど・・・・・・適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[12 ハンバーグ]

1 下ごしらえをする

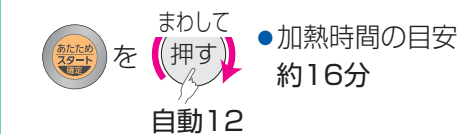
豆腐を水切りする。➡ P.164
たまねぎをバターで透きとおるまでいため、冷ます。
豆腐、肉、たまねぎ、食パン、卵、塩、こしょう、ナツメグ、ごまをねばりが出るまで混ぜ、4等分する。

2 形を整える

手にごま油を塗り、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
厚さ2cmの小判形にまとめる。

3 焼く

グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
(並べかた➡ P.153)

 を
まわして 押す 自動12

●加熱時間の目安
約16分

●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約15～18分。

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

くずし豆腐

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）約100kcal
塩分 約0.8g

- 木綿豆腐 1丁（400g）
- 白ねぎ 1本（60g）
- 生しいたけ 6枚
- にんじん 60g
- A［薄口しょうゆ 大さじ1
  - 酒 大さじ½
  - 片栗粉 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1
  - だし汁※ ¼カップ

※水1カップに顆粒だし小さじ⅓の割合で溶いて使用

●お好みで絹ごし豆腐に代えてもよいでしょう。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

豆腐を水切りする。➡ P.164
白ねぎは4cmのせん切り、
生しいたけ、にんじんは、それぞれせん切りにする。

2 加熱する

深めの耐熱容器に白ねぎ、しいたけ、にんじんを入れ、
豆腐を大きくくずして野菜が隠れるようにのせる。
Aをかけ、ふたをして、庫内中央に置く。

 を ▶

まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約8〜10分

加熱後、熱いうちに混ぜ合わせる。

麻婆豆腐（まーぼーどうふ）

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）約156kcal
塩分 約1.1g

- 絹ごし豆腐 1丁（400g）
- 牛ひき肉 100g
- スープ ½カップ
  （中華スープの素 小さじ½使用）
- A［にんにく（みじん切り） 小さじ1
  - しょうが（みじん切り） 小さじ1
  - 白ねぎ（みじん切り） 大さじ1
  - ごま油 大さじ1
- B［しょうゆ、酒 各大さじ1
  - 砂糖 小さじ½
  - 片栗粉、豆板醤（とうばんじゃん） 各小さじ1
- 青ねぎ（またはにら） 適量

［レンジ］

1 下ごしらえをする

豆腐を水切りする。➡ P.164
水切りした豆腐を食べやすい大きさに切る。

2 加熱する

耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップなしで
庫内中央に置く。

 を ▶

まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約30秒〜1分30秒

加熱後、Aに肉を入れて混ぜる。
Bを加えて混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。

 を ▶

まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約30秒〜1分30秒

加熱後、スープと豆腐を加える。
もう一度ラップをして、庫内中央に置く。

 を ▶

まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約6〜8分

途中、1回豆腐がくずれない程度に混ぜる。
加熱後、青ねぎをきざんで散らす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37（レンジ）、P.43（グリル）

スパニッシュ・オムレツ

レンジ+ヒーター加熱

材料
（内径22〜23cmの耐熱皿1枚分）

カロリー（⅛量分）約122kcal
塩分 約0.9g

- 溶き卵 M寸6個（正味300g）
- じゃがいも（薄切り） 350g
- たまねぎ（薄切り） 100g
- オリーブ油 大さじ2
- 水 大さじ1⅓
- 塩 小さじ1
- こしょう 適量

使用する付属品
グリル皿（中段）

［両面グリル］

1 下ごしらえをする

溶き卵に塩（小さじ½）とこしょうを加えて混ぜ、室温に戻す。
じゃがいもは薄く切って水にさらしておく。
焼き上げ用の耐熱皿にオリーブ油を薄く塗っておく。
じゃがいも、たまねぎ、オリーブ油を耐熱ガラス製ボール
に入れ、塩（小さじ½）とこしょうを加えて混ぜる。
水をふりかけ、ラップをゆるめにかけて庫内中央に置く。

 を ▶

まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約11〜13分

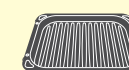
加熱後、熱いうちに具材をフォークなどで細かくなるまでつぶす。

熱々の具に溶き卵を加えて混ぜる。

2 焼く

焼き上げ用の耐熱皿に混ぜ合わせた
具を流し入れ、グリル皿にのせ、中段に入れる。

 を ▶

まわして 押す 両面グリル中段 ▶ まわして 押す 約14〜16分

ADVICE ［ 若林先生のアドバイス ］

辻調グループ校
若林先生

じゃがいもとたまねぎは必ず下味を付け、
火を通して柔らかくします。
塩でうまみを引き出して細かくつぶし、
卵を加えたら、あたたかいうちに焼きます。

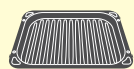
手づくり豆腐

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(4碗分)

カロリー(1碗分) 約69kcal
塩分 0g

豆乳 ………………… 500ml
(成分無調整の豆腐が作れるタイプ)
にがり …… 市販の分量表示に従う
耐熱容器
(直径約8cmの湯のみなどの
陶器や耐熱容器)

使用する付属品
グリル皿(中段)

●器のままで食べる、柔らかくてなめらかな豆腐です。
スプーンですくってお召し上がりください。
●ねぎ、ゆず、しょうが、青じそなどお好みの薬味を盛り付けたり、あんかけにしてもよいでしょう。

[スチーム]

1 にがりを加える
冷蔵庫で冷やした豆乳に、
にがりを加えてゆっくり混ぜる。

※にがりは入れすぎないでください。
固まらなかったり、分離したりすることがあります。
※市販のにがりは種類により、使用量が異なるため、
表示分量(豆乳との割合)に従ってください。
※にがりの種類によってでき上がりが変わることがあります。

2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱容器に均等に豆乳を分け入れる。
ふたなしで、器をグリル皿に並べ、
(並べかた➡ P.111)
中段に入れる。

 を

まわして 押す スチーム ▶ まわして 押す 約23～28分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45

中華風茶わん蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(4碗分)

カロリー(1碗分) 約128kcal
塩分 約2.7g

具
A［豚ひき肉 …………… 50g
しょうが汁、薄口しょうゆ
……………… 各小さじ1
酒 ……………… 大さじ1］
にんじん(せん切り) ……… 40g
生しいたけ(せん切り) ……… 2枚
ゆでたけのこ(せん切り) …… 50g
にら(3cmに切る) ……… 20g
ごま油 …………… 大さじ½

あん
スープ ……………… ½カップ
(中華スープの素 小さじ¼使用)
薄口しょうゆ ……… 小さじ½
片栗粉(同量の水で溶く) … 小さじ½
ごま油 ……………… 小さじ½
しょうが汁 …………… 少々

卵液
(茶わん蒸し参照➡ P.111)
※ただし、だし汁を中華スープに変える。
スープ …………… 2½カップ
(中華スープの素 小さじ2½使用)
茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

使用する付属品
グリル皿(中段)

●1～6碗までできます。

[10 茶わん蒸し]

1 下ごしらえをする
Aを混ぜ合わせる。
だし汁の代わりに中華スープで卵液を作る。
(茶わん蒸し参照➡ P.111)
Aと切った野菜をごま油でいため、粗熱を取る。

2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
卵液と具を器に入れ、必ず共ぶたをする。
グリル皿に並べ(並べかた➡ P.111)、中段に入れる。

 を

まわして 押す
自動10 4碗

●加熱時間の目安
約25分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約15～20分(1碗)
約20～25分(2～3碗)
約25～30分(4～6碗)

3 あんを作る
鍋に湯を沸かし、中華スープの素を加えて混ぜる。
薄口しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
火を止め、しょうが汁、ごま油を加えて混ぜ、
蒸し上がった茶わん蒸しにかける。

小田巻き蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

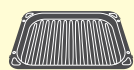
材料
(4碗分)

カロリー(1碗分) 約155kcal
塩分 約2.2g

具
- ゆでうどん……160g
- 薄口しょうゆ……小さじ1
- 鶏のささ身……40g
- 塩……少々
- 酒……大さじ½
- えび……4尾
- 干ししいたけ……2枚
- なると(またはかまぼこ)……4枚
- ぎんなん(缶詰)……8個
- ゆでたほうれん草……40g

卵液
- 卵……M寸3個(正味150g)
- だし汁……2½カップ
- (顆粒だしの場合は　小さじ¾使用)※
- 薄口しょうゆ……小さじ¾
- 塩……小さじ¾
- みりん……小さじ1
- 茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒だしを使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

使用する付属品
グリル皿(中段)

●1〜4碗までできます。

[10 茶わん蒸し]〈強〉

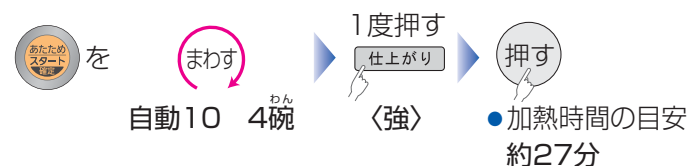
1 下ごしらえをする
ゆでうどんは湯通しして水けを切る。
薄口しょうゆをかける。

茶わん蒸しと同じ要領で干ししいたけ、ささ身、えびを
下ごしらえし、卵液を作る。➡ P.111

2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
グリル皿に並べ(並べかた➡ P.111)、中段に入れる。

を　まわす　1度押す　仕上がり　押す

自動10　4碗　〈強〉

●加熱時間の目安
約27分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約17〜22分(1碗)
約22〜27分(2〜3碗)
約27〜30分(4碗)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45

茶わん蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

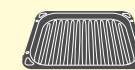
材料
(4碗分)

カロリー(1碗分) 約108kcal
塩分 約2.0g

具
- 鶏のささ身……40g
- 塩……少々
- 酒……大さじ½
- えび……4尾
- 干ししいたけ……2枚
- (戻して半分に切り、下味を付ける)
- かまぼこ……4枚
- ぎんなん(缶詰)……12個

卵液
- 卵……M寸3個(正味150g)
- だし汁……2½カップ
- (顆粒だしの場合は　小さじ¾使用)※
- 薄口しょうゆ……小さじ¾
- 塩……小さじ¾
- みりん……小さじ1
- (卵:だし汁=1:3〜4
- 卵液が薄すぎると固まりにくくなる)
- 茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒だしを使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

使用する付属品
グリル皿(中段)

●1〜6碗までできます。
●液温が室温(約25℃)と
違うときは、「仕上がり」調節を。
●液温が低いとき(約10℃):〈強〉
●液温が高いとき(約40℃):〈弱〉

[10 茶わん蒸し]

1 下ごしらえをする
ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、
必ず共ぶたをする。
※アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。

1碗　2碗　3碗　4碗　5碗　6碗

を　まわして押す

自動10　4碗

●加熱時間の目安
約25分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約15〜20分(1碗)
約20〜25分(2〜3碗)
約25〜30分(4〜6碗)

干ししいたけの下味の付けかた
戻した干ししいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を
弱火で甘辛く煮含める。

豚キムチ丼

レンジ加熱

材料（1人分）

カロリー（1人分） 約645kcal
塩分 約2.8g

- 豚バラ肉 ・・・ 80g
- A［しょうゆ、酒 ・・・ 各小さじ1
-   片栗粉、豆板醤（とうばんじゃん） ・・・ 各小さじ½
-   砂糖 ・・・ 小さじ⅓
-   おろしにんにく、おろししょうが ・・・ 各少々
- にら（4cmに切る） ・・・ ¼束
- 白菜キムチ ・・・ 50g
  （軽く絞ってざく切り）
- いりごま（白） ・・・ 適量
- 炊きたてのごはん ・・・ 150g

［レンジ］

1 具を混ぜる
肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、Aを加えてよく混ぜる。
さらに、にらとキムチを加えて混ぜる。

2 加熱する
ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして押す ▶ まわして押す
600W 約1～3分

加熱後、よくかき混ぜて再びふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして押す ▶   まわして押す
600W 約30秒～1分30秒

加熱後、よくかき混ぜる。

3 盛り付ける
ごはんを器に盛って調理した具を汁ごとかけ、いりごまをふる。

なめこ雑炊

レンジ加熱

材料（1人分）

カロリー（1人分） 約350kcal
塩分 約1.3g

- ごはん ・・・ 150g
- なめこ ・・・ 大さじ3
- A［だし汁 ・・・ 160ml
-   （顆粒（かりゅう）だしの場合は 小さじ¼使用）
-   薄口しょうゆ ・・・ 小さじ1
-   みりん ・・・ 小さじ1
- 卵 ・・・ M寸1個分（正味50g）

［レンジ］

1 加熱する
深めの耐熱容器にごはんとなめこ、Aを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして押す ▶   まわして押す
600W 約3～4分

2 卵を加えて仕上げる
溶きほぐした卵を流し込み、ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして押す ▶   まわして押す
600W 約30秒

干しえびと干し貝柱のおこわ

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分） 約338kcal
塩分 約1.7g

- もち米 ・・・ 0.36L（2合）
- 水 ・・・ 1½カップ
- A［干し貝柱（戻しておく） ・・・ 15g
-   干しえび（みじん切り） ・・・ 15g
-   ザーサイ（みじん切り） ・・・ 15g
-   煮さんしょう ・・・ 小さじ½
-   塩 ・・・ 小さじ½
-   おろししょうが ・・・ 小さじ¼
-   スープ ・・・ 大さじ2½
-   ねぎ油 ・・・ 大さじ1½
-   紹興酒（しょうこうしゅ）（または酒） ・・・ 大さじ½
-   オイスターソース ・・・ 小さじ¼

●ねぎ油がない場合はサラダ油でも。
顆粒（かりゅう）の鶏ガラスープを湯に溶かして使う場合は塩分を少し控えましょう。塩の量は、ザーサイや干し貝柱から出る塩分も考慮して調整してください。

［レンジ］

1 もち米を水につける
もち米を洗い、約1時間水につける。

2 炊く
深めの耐熱容器にもち米と水を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして押す ▶ まわして押す
600W 約8～10分

途中、取り出してよく混ぜ、再び加熱する。
炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

3 具を加熱する
別の深めの耐熱容器にAをすべて合わせ、ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして押す ▶ まわして押す
600W 約2～4分

4 仕上げる
炊き上がったおこわと加熱した具をよく混ぜ合わせる。

五穀ごはん

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分） 約312kcal
塩分 0g

- 五穀 ・・・ 合わせて50g
  （もちあわ、ひえ、もちきび、そばの実、押し麦など）
- 米 ・・・ 0.36L（2合）
- 水 ・・・ 380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

［レンジ］

1 米を水につける
米は洗い、五穀は茶こしなどで水洗いする。
深めの耐熱容器に入れて、約1時間水につける。

2 炊く
米を入れた耐熱容器にふたをして、庫内中央に置く。

 を まわして押す ▶ まわす ▶
600W 約6～8分

 仕上がり 2秒間押す ▶ まわして押す
150W 約13～17分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

赤飯

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約286kcal
塩分 約0.1g

もち米……………0.36L(2合)
あずき……………40g
(または市販の赤飯用水煮あずき)
あずきのゆで汁……1½カップ
ごま塩……………少々

[レンジ]

1 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける

もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。

3 炊く

給水タンクに満水まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約8分～8分30秒

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

 を

300Wスチーム　約10～11分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

中華おこわ

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約325kcal
塩分 約1.6g

もち米……………0.36L(2合)
水…………………1カップ
A［酒……………大さじ1
　しょうゆ………大さじ1½
　干ししいたけの戻し汁…½カップ
B［干ししいたけ……2枚
　(水に戻し、せん切り)
　ゆでたけのこ……50g
　(いちょう切り)
　焼き豚(5mmの角切り)…100g

[レンジ]

1 もち米を水につける

もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、約1時間水につける。

2 具を加えて炊く

給水タンクに満水まで水を入れる。
水につけたもち米に、AとBを加えて混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 を

600W　約10～12分

取り出して混ぜ、表面を平らにならして再び庫内中央に置く。

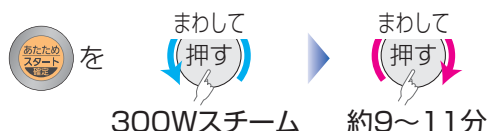
 を

300Wスチーム　約9～11分

3 蒸らす

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

白ごはん

レンジ加熱

[レンジ]

1 米を水につける

米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

2 炊く

米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

 を まわして押す ▶ まわす ▶

600W　約6～8分

2秒間押す 仕上がり ▶

150W　約13～17分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約267kcal
塩分 0g

米……………0.36L(2合)
水……………380ml

●水量は目安のため、お好みで加減を。

おかゆ

レンジ加熱

[レンジ]

1 米を水につける

米を洗い、約1時間水につける。

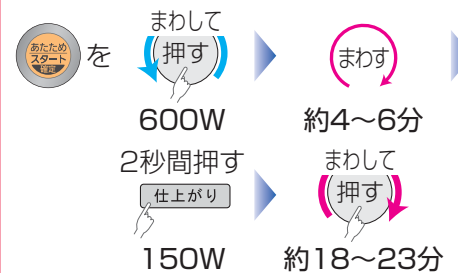
2 炊く

深めの耐熱容器に米と水を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

を まわして押す ▶ まわす ▶

600W　約4～6分

2秒間押す 仕上がり ▶ まわして押す

150W　約18～23分

材料に加えてアレンジ

いもがゆ　さつまいも(50g・皮をむき、3mmのいちょう切り)を加えて「いもがゆ」にしてもよいでしょう。

材料(2人分)

カロリー(全量) 約134kcal
塩分 0g

米……………0.09L(½合)
水……………2½カップ

●梅干しなどといっしょにいただいてもよいでしょう。

あずきがゆ

レンジ加熱

[レンジ]

1 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水(分量外)でゆでる。
煮立ったらゆで汁を捨て、再び3カップの水(分量外)でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮がはがれないようにゆでる。
煮えたらざるにあげ、乾燥しないようにぬれぶきんをかける。
ゆで汁は1カップ分残しておく。

2 炊く

米とあずきは深めの耐熱容器に入れ、水とゆで汁を入れ、おかゆと同じ要領で炊く。

材料(2人分)

カロリー(全量) 約167kcal
塩分 0g

米……………0.09L(½合)
水……………2カップ
あずき………20g
あずきのゆで汁……½カップ

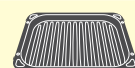
焼きそば

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

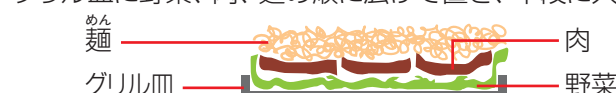
材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約405kcal
塩分 約3.1g

- 焼きそば麺 ……… 3玉(450g)
- A ┌塩 ……… 小さじ1
  - こしょう ……… 少々
  - おろしにんにく ……… 小さじ½
  - いりごま ……… 大さじ3
  - ごま油 ……… 小さじ1
  - └桜えび(みじん切り) ……… 10g
- キャベツ ……… 50g
  (1×5cmの細切り)
- にんじん ……… ¼本(50g)
- たまねぎ ……… ½個(100g)
- なると ……… 50g
  (にんじん、たまねぎ、なるとは約0.5×5cmの細切り)
- B ┌塩 ……… 小さじ½
  - └こしょう ……… 少々
- 豚薄切り肉 ……… 100g
  (塩、こしょうで下味を付ける)

使用する付属品
グリル皿(中段)

[20 焼きそば]

1 下味を付ける
ボールに切っておいた野菜となるとを入れて混ぜ合わせ、Bで下味を付ける。
肉は食べやすい大きさに切る。
麺はほぐしてからAで下味を付ける。

2 材料をのせて焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に野菜、肉、麺の順に広げて置き、中段に入れる。

 を まわして 押す
自動20

●加熱時間の目安
約19分

加熱後、麺と具をよく混ぜ合わせ、盛り付ける。

ポイント!
- ●麺がほぐれにくいときは
  手動メニューの「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
- ●あっさりさせたいときは
  肉の種類を変えると油っぽさが軽くなります。
  例) バラ肉→ロース肉 など

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

辻調グループ校 宮崎先生

麺に下味を付けるときは、まず塩、こしょうをし、よくなじませてからおろしにんにく、桜えび、いりごま、ごま油を入れると下味がしっかりと付きます。

チキンライス

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)

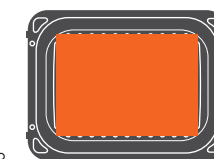
カロリー(1人分) 約446kcal
塩分 約1.7g

- 冷やごはん ……… 600g(約2合分)
- 鶏もも肉 ……… 250g
  (1.5cmの角切りにし、塩小さじ½、こしょう少々をする)
- たまねぎ(1cmの角切り) ……… 100g
- ピーマン(1cmの角切り) ……… 2個
- 生マッシュルーム(¼に切る) ……… 5個
- A ┌ケチャップ ……… 180g
  - 牛乳 ……… 小さじ4
  - └オリーブ油 ……… 大さじ1
- パセリのみじん切り ……… 少々
- バター(室温) ……… 大さじ1

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 ごはんを混ぜる
ボールにAを入れてよく混ぜ、ごはんと混ぜ合わせておく。

2 焼く
柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、下ごしらえをした肉と野菜をグリル皿の周囲の溝を避けて均等に置く。
その上にごはんをおおいかぶせるようにのせる。
上段に入れる。

 を まわして 押す 両面グリル上段 ▶ まわして 押す 約20〜22分

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。

パセリのみじん切りをふりかける。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

辻調グループ校 若林先生

グリル皿で作るポイント
一番下に野菜を置いてから、ご飯をおおいかぶせるように置くことで野菜の火通りがよくなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

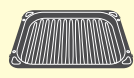
じゃがいものグラタン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）約523kcal
塩分 約1.5g

じゃがいも・・・・・・・・・大2個（400g）
A［塩、こしょう・・・・・・・・・・・・各少々
　［バター・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
たまねぎ（薄切り）・・・・・・½個（100g）
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ⅔
ベーコン（1cm幅に切る）・・・・・・・3枚
ホワイトソース（➡ P.120）
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
ナチュラルチーズ・・・・・・・・・・・100g
（ピザ用）

使用する付属品
グリル皿（中段）

2人分の作りかた
すべての材料を半量にします。
工程1の自動7の加熱の目安時間は約6分30秒（手動のときは「レンジ」600Wで、約5〜7分）、「レンジ」600Wの下調理の加熱を約1分30秒〜2分にします。工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

[11 グラタン]

1 下ごしらえをする

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、
ラップをして庫内中央に置く。

を まわして 押す
自動7

●加熱時間の目安
約9分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8〜10分。

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、
ふたなしで庫内中央に置く。

を まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約2〜3分

2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、
ホワイトソースの⅓量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、
残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら手動メニューの「レンジ」600Wで
　あたためておく。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.121

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

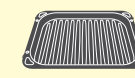
なすとトマトのグラタン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約412kcal
塩分 約1.8g

なす（1cmの斜め切り）・・・・・・・・・2本
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
（湯むきして輪切り、塩をする）
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・少々
A［たまねぎ（みじん切り）・・・・・・½個
　［バター・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
B［合びき肉・・・・・・・・・・・・・150g
　［パン粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
　［トマトケチャップ・・・・・・・・大さじ2
　［ウスターソース・・・・・・・・大さじ1
　［ナツメグ、塩、こしょう・・・・各少々
ホワイトソース（➡ P.120）・・1カップ
ナチュラルチーズ（ピザ用）・・・・100g
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
（ラップをして加熱　手動メニューの「レンジ」500Wで約20秒）

使用する付属品
グリル皿（中段）

2人分の作りかた
すべての材料を半量にします。
工程2の800Wの加熱を約1分〜1分30秒、600Wの加熱を約2〜4分にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

[11 グラタン]

1 下ごしらえをする

フライパンに油を引き、なすに焼き色を付け、塩、こしょうをしておく。

2 具を加熱する

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで
庫内中央に置く。

を まわして 押す 800W ▶ まわして 押す 約1分30秒〜2分

加熱した具にBを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

を まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約3〜5分

3 焼く

加熱した具を4等分して薄くバター（分量外）を塗った
グラタン皿に入れ、ホワイトソースをかける。その上になす、
トマトを並べ、チーズ、パン粉、溶かしたバターをかける。

給水タンクに満水まで水を入れる。
マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.121

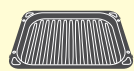
ラザーニア

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約507kcal
塩分 約2.2g

- 8×18cmのパスタ ····· 4枚(60g)
- 塩 ······ 少々
- なす ······ 2本
- サラダ油 ······ 大さじ2
- ゆで卵(輪切り) ········ M寸2個分
- バター ······ 少々
- ナチュラルチーズ(ピザ用) ···· 150g
- ホワイトソース(➡ 下記参照) ·· 1½カップ
- 市販のミートソース ········ 250g

使用する付属品
グリル皿(中段)

[11 グラタン]

1 下ごしらえをする

パスタは、塩少々を入れた湯で柔らかめにゆで、ざるに上げて水を切る。

なすは7mmの斜め切りにし、塩水につけてアク抜きをする。
水けをふき取り、サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色を付ける。

2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グラタン皿に薄くバターを塗り、パスタ、なす、ミートソース、ゆで卵、ホワイトソース、チーズの順に2回重ねて入れる。

マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.121

ホワイトソース

レンジ加熱

材料(3カップ分:グラタン4皿分)

カロリー(1カップ分) 約326kcal
塩分 約0.7g

- 薄力粉 ······ 50g
- バター ······ 50g
- 牛乳 ······ 3カップ
- 塩、こしょう ······ 少々

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

[レンジ]

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約1～2分

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約8～9分

※途中で2～3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

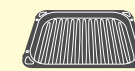
マカロニグラタン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約533kcal
塩分 約1.4g

- マカロニ ······ 80g
- えび ······ 8尾(100g)
  (尾と背わたを取り、半分に)
- サラダ油、塩、こしょう ······ 各少々
- ホワイトソース(➡ P.120) ·· 3カップ
- ナチュラルチーズ(ピザ用) ····· 80g
- A
  - 鶏もも肉(1cmの角切り) ·· 100g
  - マッシュルーム ······ 40g
    (缶詰、薄切り)
  - たまねぎ(薄切り) ··· ½個(100g)
  - 白ワイン ······ 大さじ2
  - バター ······ 大さじ1
  - 塩、こしょう ······ 各少々

使用する付属品
グリル皿(中段)

2人分の作りかた
すべての材料を半量にします。
工程1の加熱を約4分～5分30秒にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

[11 グラタン]

1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約6分～7分30秒

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら手動メニューの「レンジ」600Wであたためておく。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にグラタン皿をのせ、中段に入れる。

 を

まわして 押す 自動11

●加熱時間の目安 約18分

●手動のとき➡「両面グリル中段」で、約18～22分。
●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.43(グリル)

えびと青梗菜(ちんげんさい)の蒸し物

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約91kcal
塩分 約0.6g

- えび ……… 20〜22尾(1尾20g)
- 青梗菜(ちんげんさい) ……… 200g
  (縦に1×5cmの大きさに切る)
- 塩 ……… 少々

使用する付属品
グリル皿(上段)

［スチーム］

1 下ごしらえをする

えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。
えびに塩をまぶす。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に青梗菜(ちんげんさい)を広げ、その上にえびを並べる。
グリル皿を上段に入れる。

 を

まわして 押す スチーム → まわして 押す 約18〜22分

ポイント!
でき上がりに中華ドレッシングをかけると
より一層おいしくいただけます。

たいの中華蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約235kcal
塩分 約1.1g

- たい切り身 … 4切れ(1切れ80〜90g)
- いか ……… 50g
- えび ……… 100g
- 酒 ……… 大さじ2
- 塩 ……… 少々
- 野菜(しょうが1片、白ねぎ50g、生しいたけ4枚)

中華風たれ
(薄口しょうゆ大さじ1、酒大さじ2、ごま油大さじ½、赤とうがらし(輪切り)1本)

使用する付属品
グリル皿(上段)

［スチーム］

1 下ごしらえをする

しょうがは薄切り、白ねぎは斜め薄切りにし、
しいたけは軸を取る。
いかは一口大に切る。
たい、いか、えびに酒と塩をかけてしばらくおく。
グリル皿に、白ねぎ、しょうがをのせ、その上に
たい、いか、えびを並べる。
周りにしいたけをのせる。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
材料をのせたグリル皿を、上段に入れる。

 を

まわして 押す スチーム → まわして 押す 約20〜24分

お好みで、中華風たれをかけてもよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.45(スチーム)

さけとあさりのハーブ蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

［スチーム］

1 下ごしらえをする

さけに塩、こしょうをする。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせ、
周りにグリーンアスパラガス、あさりを並べ、
ローズマリーをのせて、白ワインをかける。
材料をのせたグリル皿を、上段に入れる。

 を

まわして 押す スチーム → まわして 押す 約20〜24分

お好みでラビゴットソースをかける。

ラビゴットソース

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約82kcal
塩分 0g

- たまねぎ(みじん切り) ……… 50g
- ピーマン(みじん切り) ……… 1個
- トマト(皮と種を取ってみじん切り) ……… ½個
- 白ワインビネガー※ ……… 大さじ3
- 白ワイン、オリーブ油 ……… 各大さじ2
- 砂糖 ……… 大さじ1

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。
※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約183kcal
塩分 約0.4g

- 生ざけ切り身 … 4切れ(1切れ80g)
- ローズマリー ……… 適量
- あさり(砂出しする) ……… 100g
- 塩、こしょう ……… 少々
- パプリカ(赤・黄) …… 合わせて20g
  (せん切り)
- たまねぎ(せん切り) ……… 80g
- グリーンアスパラガス ……… 50g
  (5〜7cmに切る)
- 白ワイン ……… 大さじ2

使用する付属品
グリル皿(上段)

あさりの酒蒸し

レンジ+スチーム加熱

［レンジ］

1 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
あさりとAを深めの耐熱皿に入れる。
ラップなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す 300Wスチーム → まわして 押す 約9〜12分

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約39kcal
塩分 約0.7g

- あさり(砂出しする) ……… 300g
- A
  - バター ……… 大さじ1
  - 白ワイン ……… 大さじ2
  - にんにく(みじん切り) ……… 少々
  - あさつき(みじん切り) ……… 少々

いわしのしょうが煮

レンジ+ヒーター加熱

材料
(6人分)
カロリー(1人分) 約289kcal
塩分 約2.1g

いわし‥‥小30尾(約700〜800g)
A 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
　しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥½カップ
　みりん‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ5
　水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1カップ
　しょうが(せん切り)‥‥‥‥適量
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[9 煮込み料理]

1 **下ごしらえをする**
いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取る。
薄い塩水で洗い、水けを取っておく。

2 **煮込む**
いわしを深めの耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.144

 を まわして 自動9
●加熱時間の目安
約60分

ポイント!
煮上がったら、煮汁につけたまま、しばらくおくと
味がよくなじみ、おいしくでき上がります。

●加熱終了後、▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら
追加加熱してください。

えびチリソース

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約137kcal
塩分 約1.4g

えび‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥300g
片栗粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
A サラダ油‥‥‥‥‥‥大さじ1½
　白ねぎ(みじん切り)‥‥大さじ3
　しょうが、にんにく(みじん切り)
　‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥各小さじ½
B 中華スープ※‥‥‥‥‥大さじ4
　トマトケチャップ‥‥‥大さじ2
　砂糖、酒‥‥‥‥‥‥各大さじ½
　片栗粉‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
　豆板醤(とうばんじゃん)‥‥‥‥‥‥小さじ1
　塩、ラー油‥‥‥‥‥各小さじ¼
※水1カップに顆粒(かりゅう)スープ小さじ1の
割合で溶いて使用

[レンジ]

1 **下ごしらえをする**
えびは尾を残して殻をむき、洗って背わたを取って、
水けをふく。えびに塩をしてよくもみ、片栗粉を
まぶしておく。

2 **ソースを作る**
耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 を まわして 600W ▶ まわして 約1〜2分

加熱後、混ぜ合わせ、Bを加えて混ぜる。
ラップなしで庫内中央に置く。

 を まわして 600W ▶ まわして   約2分〜2分30秒

3 **加熱する**
熱々のソースの中にえびを加える。
ラップをして、庫内中央に置く。

 を まわして 600W ▶ まわして 約3〜5分

※途中1〜2回かき混ぜる。
えびの色が変わり火が通るまで加熱する。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

小あじのサッパリ煮

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約172kcal
塩分 約1.8g

小あじ‥‥‥‥‥約10尾(400g)
昆布(1cmの角切り)‥‥‥‥10g
白ねぎ(3cmに切る)‥‥‥‥‥1本
しょうが(皮のまま薄切り)‥‥‥1片
A 酢‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
　ごま油‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
　砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
　しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
　水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1カップ
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[9 煮込み料理]

1 **下ごしらえをする**
小あじの、ぜいごと内臓を取って水洗いする。

2 **煮込む**
深めの耐熱容器に重ならないようにあじを入れ、
他の材料と混ぜ合わせておいたAを入れる。
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)の
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.144

 を まわして 自動9
●加熱時間の目安
約60分

あじをいわしやさんまに代えて

いわし、さんまのサッパリ煮
●頭と内臓を取り、十分に水洗いする。
さんまは3〜4つの筒切りに。
●あとは小あじのサッパリ煮と同じ要領で加熱する。

●加熱終了後、▼まわす の点滅が
消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」
150Wで様子を見ながら
追加加熱してください。

かれいの煮つけ

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約153kcal
塩分 約2.0g

かれい切り身‥‥4切れ(1切れ100g)
A 砂糖、しょうゆ‥‥‥‥各大さじ4
　酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥90ml
　みりん‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ4
　水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥120ml
　しょうが‥‥‥‥‥‥‥‥適量
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[レンジ]

1 **下ごしらえをする**
かれいの皮目に飾り包丁を入れる。

2 **煮る**
かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.144

 を まわして 600W ▶ 約9〜11分

2秒間押す 150W ▶ まわして   約14〜16分

ポイント!
落としぶたに皮がくっつくので、ふんわりと
落としぶたをするとよいでしょう。

さんまの甘露煮

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約270kcal
塩分 約1.6g

- さんま……3尾
- A ┌ だし汁……¼カップ
  - 酒……大さじ4
  - みりん……大さじ4
  - しょうゆ……¼カップ
  - └ 砂糖……大さじ4½
- 白ねぎ(5cmに切る)……1本

使用する付属品
グリル皿(中段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする
さんまは頭とわたを取り、3〜4つの筒切りにする。

2 煮る
さんまと白ねぎを耐熱容器に入れ、Aを加える。
グリル皿にのせて中段に入れる。

 を ▶

両面グリル中段　約17〜19分

えびと貝柱のコキール

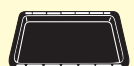
ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約256kcal
塩分 約0.8g

- えび……8尾
- ほたて貝の貝柱……8個
- 白ワイン……大さじ2
- たまねぎ(みじん切り)……50g
- バター……大さじ1
- 塩、こしょう……少々
- ホワイトソース(➡ P.120)……1½カップ
- 粉チーズ……大さじ1
- バター……大さじ1

(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約20秒加熱)

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
えびは殻をむき、貝柱とともに白ワインにつけておく。
フライパンにバターを熱し、たまねぎをしんなりするまでいためる。
えびと貝柱を加えて軽く火を通し、塩、こしょうで味を調える。
4等分にし、バターを薄く塗った耐熱容器に入れる。
ホワイトソースを上にかけて粉チーズをふり、
溶かしたバターをところどころにかける。

2 焼く
角皿にのせて上段に入れる。

 を ▶ ▶

予熱なし1段　250℃　約18〜20分

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約205kcal
塩分 約0.5g

- 白身魚切り身……4切れ(1切れ80g)
- A ┌ 塩、レモン汁……各少々
  - └ 白ワイン……大さじ2
- たまねぎ(薄切り)……中½個
- えび……4尾
- 生しいたけ……4枚
  (適当な大きさに切る)
- バター……少々
- アルミホイル(25cm角)……4枚

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、
しいたけ、バターの順にのせて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

 を ▶ ▶

予熱なし1段　280℃　約18〜23分

さけとしめじのホイル焼き

ヒーター加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約242kcal
塩分 約1.0g

- 生ざけ切り身……4切れ(1切れ80g)
- 塩、こしょう……少々
- しめじ……100g
- バター……大さじ3
- A ┌ 酒……大さじ1
  - └ しょうゆ……大さじ1
- アルミホイル(25cm角)……4枚

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。
アルミホイルの内側にバターを薄く塗り、さけ、しめじ、
バターをのせ、Aをかけて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

 を ▶ ▶

予熱なし1段　280℃　約18〜23分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41(オーブン)、P.43(グリル)

エビフライ

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約164kcal
塩分 約0.3g

えび ・・・・・・・・・約250g(12尾程度)

衣
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・・・M寸1個(正味50g)
パン粉(細目)・・・・・・・・・・・30~40g
サラダ油・・・・・・・・・・・ 大さじ1½~2

付け合わせ
レモン、にんじん、エンダイブ、
ベビーリーフ、タルタルソース ・・ 適量

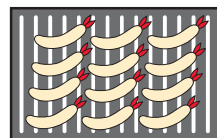
使用する付属品
グリル皿(上段)

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程2で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

[16 魚・エビフライ]

1 下ごしらえをする
えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。
腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。

2 衣を付けて、焼く
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順で
衣を付ける。(➡ P.129 ポイント参照)
グリル皿に並べて、上段に入れる。

 を まわして 押す 自動16

●加熱時間の目安
約15分

3 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で
油を切る。

えびフライをアレンジして

かきフライ

[16 魚・エビフライ]〈やや強〉

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約140kcal
塩分 約1.0g

かき ・・・・・・・・・・・・・・ 250g(12個)

衣
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・・・M寸1個(正味50g)
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1½

付け合わせ
ミニトマト、レモン、サラダ菜 ・・・ 適量

1 かきを塩水できれいに洗う。
2 水けを切ってエビフライの要領で衣を付ける。
3 グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
「16 魚・エビフライ」〈やや強〉に合わせて焼く。(約15分)

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

いわしのフライ

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約342kcal
塩分 約0.9g

いわし・・・・・・・・・・・8尾(1尾約60g)
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・各適量

衣
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・・・M寸1個(正味50g)
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3

付け合わせ
野菜のピクルス(カクテルオニオン、
きゅうり、にんじん、赤ピーマン)、
レモン、ミント、エンダイブ・・・・各適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

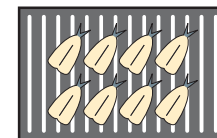
2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

[16 魚・エビフライ]

1 下ごしらえをする
いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。
手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
水洗いして、水けをふき取る。
両面に塩、こしょうをする。

2 衣を付ける
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
いわしに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
(➡ 下記ポイント参照)

3 焼く
いわしを皮目を下にしてグリル皿に
並べて、上段に入れる。

 を まわして 押す 自動16

●加熱時間の目安
約15分

4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で
油を切る。

ポイント!

衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。(余分な粉ははたく)
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

ほたて貝の辛子酢みそ

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約58kcal
塩分 約0.7g

ほたて貝の貝柱（さしみ用）‥‥100g
きゅうり‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1本
A［白みそ ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
　ねりからし‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
　酢、砂糖 ‥‥‥‥‥‥ 各小さじ2

［レンジ］

1 下ごしらえをする
ほたて貝の貝柱は水けをふき取り、4等分に切る。
きゅうりは板ずりをしてから薄切りにする。

2 加熱する
Aを耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、ふたなしで
庫内中央に置く。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す

500W　約40秒～1分

途中1回かき混ぜる。

3 あえる
加熱後、冷ましてから、下ごしらえをした材料とあえる。

ツナコーンのごま風味

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約97kcal
塩分 約0.4g

ツナ（缶詰）‥‥‥‥‥ 1缶（80g）
粒コーン（缶詰）‥‥‥‥‥‥ 50g
あさり（缶詰）‥‥‥‥‥ 1缶（70g）
かいわれ菜 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
ごま油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

［レンジ］

1 下ごしらえをする
ツナは身をほぐす。

2 加熱する
耐熱容器にツナ、コーン、あさりを入れて混ぜ合わせる、
缶詰の汁を適量とごま油をかける。
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして 押す まわして 押す

600W　約1分30秒～2分30秒

3 盛り付ける
加熱後、かいわれ菜の先の部分をあえ、皿に盛り付ける。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37（レンジ）、P.43（グリル）

たいの姿焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料
（1尾分）

カロリー（1尾分）約611kcal
塩分 約8.2g

まだい‥‥‥‥‥‥‥‥ 1尾（約700g）
振り塩‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2弱（10g）
化粧塩 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1½（26g）

付け合わせ
大根（かざり切り）、
はじかみしょうがなど ‥‥‥‥ 各適量

使用する付属品
グリル皿（中段）

［両面グリル］

1 下ごしらえをする
うろこを取り、えらと一緒に内蔵を取り除く。
竹ぐしでたいの皮のところどころをついて穴をあける。
全体に軽く塩をする。尾びれや背びれに化粧塩を付ける。
グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

2 焼く
グリル皿にたいをのせ、中段に入れる。

 を まわして 押す ▶ まわして 押す

両面グリル中段　約25～30分

ポイント!

おどりぐしを打つときは
目の下と口のそばから竹ぐし※を入れ、中骨を越して
波打つように突き通し、尾の手前で出す。

くしの刺しはじめと終わりは盛り付けるとき、下にする。

※竹ぐしは太めで長めのタイプをお使いください。
※電波を使うため、金ぐしは使えません。

●たい以外の一尾魚も焼けます。
（重量は500～800gまで）
●脂ののりや身の厚さで焼けかたが
変わるので様子を見ながら
焼いてください。

さわらの漬け焼きサラダ

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約279kcal
塩分 約2.0g

さわら切り身 ･･･ 4切れ（1切れ100g）
A しょうゆ ･･････ 大さじ2
みりん ･･････ 大さじ1
酒 ･･････ 大さじ½
レモン汁 ･･････ ½個分
にんじん（せん切り）･･････ 40g
セロリ（せん切り）･･････ ½本
ピーマン（せん切り）･･････ ½個
大根（せん切り）･･････ 70g

ソース
B マヨネーズ ･･････ 大さじ3
薄口しょうゆ ･･････ 大さじ1
酒 ･･････ 大さじ1
あさつき（小口切り）･･････ 少々
いりごま ･･････ 少々

使用する付属品
グリル皿（上段）

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程2の加熱を1分、工程3は「両面グリル上段」で約8～11分加熱します。

［21 焼魚（切身）］〈弱〉

1 下ごしらえをする
さわらは1切れを¼に切り、Aに約30分漬け込む。
途中上下を返す。

2 野菜を加熱する
にんじん、セロリ、ピーマン、大根を耐熱性の平皿に広げ、ラップをして庫内中央に置く。

 を

3 焼く
グリル皿に漬け込んださわらを皮目を上にして並べ、上段に入れる。

 を

●手動のとき➡「両面グリル上段」で約10～13分。

4 盛り付ける
加熱した野菜と焼き上がった魚を器に盛り付け、Bを混ぜ合わせ、かける。

魚の保存について

●一尾魚 ･･････ 早めに内臓を取り出しましょう。必ず真水でしっかりと洗ってペーパータオルできちんと水分を取ります。
●切り身魚 ･･････ 切り身は、特に傷みやすいので早めに食べましょう。
冷蔵保存は2日以内、冷凍保存は3週間～1か月くらい持ちます。
冷凍の場合はラップで小分けに包むことがコツです。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41（オーブン）、P.43（グリル）

いかの香草焼き

ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約219kcal
塩分 約1.3g

いか ･･･ 3ばい（1ぱい200～250g）
塩 ･･････ 小さじ¼
こしょう ･･････ 適量
エクストラバージンオリーブ油 ･･････ 大さじ2
A にんにく（みじん切り）･･････ 1片
イタリアンパセリ（みじん切り）･･････ 大さじ1
オレガノ（乾燥）･･････ 小さじ1
パン粉（細目）･･････ 1⅓カップ
オリーブ油 ･･････ 大さじ1

付け合わせ
プチトマト、チャービルなど

使用する付属品
角皿（上段）

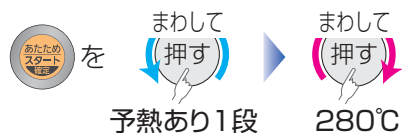
●いかの代わりに、さけ、鶏胸肉などでも同様にできます。

［オーブン］

1 下ごしらえをする
いかは足を外し、内臓を取り、
水けをふき取って1.5cmの筒切りにする。
塩、こしょうをしてエクストラバージンオリーブ油をまぶして、約10分おく。

2 予熱する
予熱時間：約20分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

3 衣を付け、焼く
ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせて香草パン粉を作る。
いかに香草パン粉を付けて、角皿に並べる。
予熱完了後、角皿を上段に入れる。

 を

さわらの幽庵焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）約214kcal
塩分 約3.0g

さわら切り身‥‥ 4切れ（1切れ80g）
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

幽庵地
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ
はちみつ‥‥‥‥‥‥‥‥ 75ml
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ

使用する付属品
グリル皿（上段）

2人分の焼きかた
すべての材料を半量にし、
「両面グリル上段」で約8～11分
焼きます。

［21 焼魚（切身）］〈弱〉

1 下ごしらえをする
さわらに塩をし、約20分おく。
塩を洗い流して水けを切り、皮目に切り込みを入れる。
幽庵地の調味料をボールに合わせ、さわらを途中上下を返しながら約30分漬け込んだあと取り出し、自然に水けを切る。
グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

2 焼く
さわらを中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

 を ▶ ▶

自動21　〈弱〉　●加熱時間の目安 約10分

●冷蔵庫で漬け込み、冷たいときには仕上がり〈弱〉で。
●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約10～13分。

ONE POINT ［ 濱本先生のワンポイント ］

tsuji 辻調グループ校 濱本先生

すぐに焦げてしまう漬け焼きもジューシーに焼き上げます。
焦げる心配や返すタイミングを気にする必要がありません。
グリルで「強火の遠火」を実現しました。

焼き魚（干物）のコツ

あじの開き、ほっけの開き、さんまの開き、さばの開き、かますの開きなどが焼けます。
●皮目を上にして焼いてください。
●みりん干しやめざしなどは焦げやすいので自動では焼けません。
●さばなど、身が厚い魚を片袖開き（頭を片方の身に付けた開きかた）にしている場合は、頭の内部が焼けにくい場合があります。

■食品の分量と仕上がり調節の目安

●下記の表を参考に、仕上がり調節ごとの重量の範囲で〈弱〉～〈強〉までを使い分けてください。

仕上がり調節	弱（100～200g）	中（200～400g）	強（400～500g）
あじの開き	小1～2枚／中1枚	小2～4枚／中1～2枚	中2～3枚
ほっけの開き	小1枚	小2枚／大1枚	中2枚
さんまの開き	1枚	1～2枚	2～3枚

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

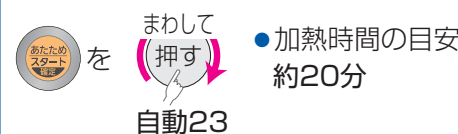
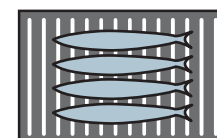
さんまの塩焼き

［23 さんまの塩焼き］

1 下ごしらえをする
さんまに塩をし、15～20分おく。
グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

2 焼く
さんまを中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

 を

自動23　●加熱時間の目安 約20分

●手動のとき➡「両面グリル上段」で約19～23分。

●油の飛び散りがはげしいため、加熱後に自動メニューの「28 天井」でのお手入れをおすすめします。（➡ P.50）

ポイント!
●脂のりによって焼けかたが変わります。
●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあるので、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

レンジ+ヒーター加熱

材料（4尾分）

カロリー（1尾分）約260kcal
塩分 約2.2g

さんま‥‥‥‥‥ 4尾（1尾約120g）
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

付け合わせ
大根おろし‥‥‥‥‥‥‥ 適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

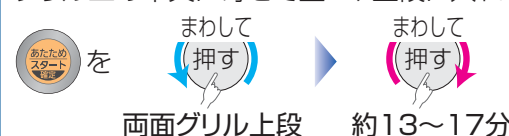
2尾の焼きかた
工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

ほっけの開き

［両面グリル］

1 焼く
ほっけの開きを皮目を上にして
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を ▶

両面グリル上段　約13～17分

●焼き魚（干物）のコツ➡ P.134

レンジ+ヒーター加熱

材料（2枚分）

カロリー（1枚分）約128kcal
塩分 約1.5g

ほっけの開き‥‥‥ 2枚（1枚150g）

付け合わせ
大根おろし、すだちなど‥‥‥ 適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

ぶりの照り焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分） 約279kcal
塩分 約1.4g

ぶり切り身‥‥‥4切れ（1切れ100g）

たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2

付け合わせ
飾り切り大根など‥‥‥‥‥‥‥ 適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

2人分の焼きかた
すべての材料を半量にし、
「両面グリル上段」で約8〜11分
焼きます。

[21 焼魚（切身）]〈弱〉

1 下ごしらえをする
ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹くしで穴をあける。
たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら約30分
漬け込む。
グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

2 焼く
ぶりを中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

 を

自動21

3度押す
〈弱〉

●加熱時間の目安
約10分

●冷蔵庫で漬け込み、冷たいときには仕上がり〈弱〉で。
●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約10〜13分。

あじの開き

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分） 約134kcal
塩分 約1.4g

あじの開き‥‥‥‥4枚（1枚80g）

付け合わせ
レモン、青じそなど‥‥‥‥‥‥ 適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

[両面グリル]

1 焼く
あじの開きを皮目を上にして
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を

まわして
両面グリル上段

まわして
約13〜17分

塩ざけ

21 焼魚（切身）
レンジ+ヒーター加熱
22 焼魚（切身・減塩）
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

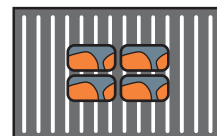
材料（4人分）

カロリー（1人分） 約159kcal
塩分 約1.4g

塩ざけ切り身‥‥4切れ（1切れ80g）

付け合わせ
レモン、青じそ、大根おろしなど
‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

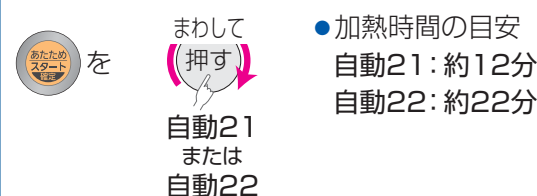
2人分の焼きかた
工程1で仕上がり〈弱〉に合わせて
加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35
●「22 焼魚（切身・減塩）」では
焼けません。

[21 焼魚（切身）／22 焼魚（切身・減塩）]

※自動メニューの「22 焼魚（切身・減塩）」を選ぶと、
「21 焼魚（切身）」より塩分を減らして焼き上げます。
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、
塩辛く感じることがあります。
自動メニューの「22 焼魚（切身・減塩）」の
仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

1 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
（自動メニューの「22 焼魚（切身・減塩）」のときのみ）
塩ざけをグリル皿の中央に寄せて並べ
（➡「ぶりの照り焼き」参照）、上段に入れる。

 を

まわして
自動21
または
自動22

●加熱時間の目安
自動21：約12分
自動22：約22分

●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約12〜16分。
※手動メニューの「両面グリル上段」では減塩できません。

さけをさばに代えて

塩さば

塩さば4切れ（1切れ100g）も、
塩ざけと同じ要領で焼けます。

豚ともやしの蒸し物

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約277kcal
塩分 約0.1g

豚ロース薄切り肉……400g
酒……大さじ1½
もやし……200g
かいわれ菜……適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

［スチーム］

1 **下ごしらえをする**
肉は酒で下味を付けておく。
もやしは洗って水けを取る。

2 **蒸す**
給水タンクに満水まで水を入れる。
もやしをグリル皿に広げ、その上に肉を1枚ずつずらして並べ、上段に入れる。

 を

スチーム　約20～24分

加熱後、かいわれ菜を適当な長さに切り、皿に盛り付け、お好みのたれをかける。

ポイント!
でき上がりにごまみそやポン酢をかけるとより一層おいしくいただけます。

鶏の酒蒸し

レンジ加熱

材料
（2人分）
カロリー（1人分）約256kcal
塩分 約0.2g

鶏もも肉……1枚（250g）
塩、酒……各少々
A［しょうが（薄切り）……適量
　白ねぎ（薄切り）……適量

付け合わせ
きゅうり、トマト、ラディッシュ……適量

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
肉の皮目にフォークなどでところどころに穴をあける。
軽く塩をして耐熱容器に入れて酒をかけ、10分ほどおく。

2 **加熱する**
肉にAをのせ、ラップをして庫内中央に置く。

を

600W　約3～4分

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ふたをしたまま約10分間蒸らす。

3 **盛り付ける**
肉を適当な大きさに切って、きゅうりやトマトと一緒に盛り付け、お好みのたれをかける。

塩豚と白菜の簡単蒸し

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約170kcal
塩分 約1.2g

塩豚（➡ 下記参照）……150g
白菜……500g
酒……大さじ2

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
塩豚は、薄くスライスし、白菜は、しんを取り洗っておく。

2 **加熱する**
耐熱ガラス製ボールに白菜を敷き詰め、その上に塩豚を並べる。白菜と塩豚を交互に重ねていく。
酒をふりかけてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

 を

600W　約9～11分

逆さまにして切り分けて盛り付ける。

ポイント!
塩豚は、塩がしっかりと肉にしみ込んでから冷凍保存すると、1か月は持ちます。
少し解凍した状態にするとスライスしやすくなります。

塩豚

材料
豚バラ肉（ブロック）……300g
塩……小さじ1½
※塩は豚の重量の3%

1 キッチンペーパーで表面の水分をふき取った豚肉に、塩を全体にまんべんなくすり込み、空気が入らないようラップで包む。
2 冷蔵庫で丸一日おけば完成。

<保存方法>
1日たつと余分な水分が出てきます。必要な分を使ったら、キッチンペーパーで余分な水分をふき取り、再び空気に触れないようにラップで包んで保存してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37（レンジ）、P.45（スチーム）

ささ身とみつばの蒸し物

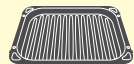
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約124kcal
塩分 約0.1g

鶏ささ身・・・・・・・・・・・・・・・・・400g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
みつば(2〜3cmに切る)・・・・・・40g
しめじ(ほぐしておく)・・・・・・・・120g
にんじん(せん切り)・・・・・・・・・・40g

使用する付属品

グリル皿(上段)

[スチーム]

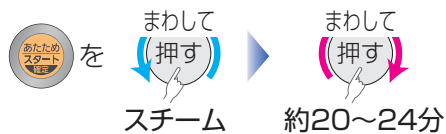
1 下ごしらえをする

ささ身は筋を取り、一口大のそぎ切りにする。
酒で下味を付けておく。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にみつばとしめじ、にんじんを広げ、その上にささ身を並べる。
上段に入れる。

 を ▶

まわして 押す　スチーム ▶ まわして 押す　約20〜24分

ポイント!

でき上がりに酢みそや和風ドレッシングをかけるとより一層おいしくいただけます。

豚肉と大根の中華スープ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約84kcal
塩分 約1.3g

豚薄切り肉・・・・・・・・・・・・・・・100g
(適当な大きさに切る)
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
大根(短冊切り)・・・・・・・・・・・・100g
しょうが(薄切り)・・・・・・・・・・・・・2枚
干ししいたけ・・・・・・・・・・・・・・・2枚
(戻して適当な大きさに切る)
A［酒・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
　 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・少々
　 ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
　 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々
スープ・・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
(中華スープの素の場合は　小さじ3使用)※
青ねぎ(斜め切り)・・・・・・・・・・・・少量

[レンジ]

1 下ごしらえをする

耐熱容器に肉を入れて酒をふりかける。
ふたをして庫内中央に置く。

 を   ▶

まわして 押す　600W ▶ まわして 押す　約1分30秒〜2分

2 加熱する

深めの耐熱容器に、肉と大根、しょうが、しいたけ、スープ、Aを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 を   ▶

まわして 押す　600W ▶ まわして 押す　約9〜11分

加熱後、青ねぎを散らす。

※顆粒(かりゅう)スープを使う場合は、塩分を控えてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.45(スチーム)

チキンシチュー

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約330kcal
塩分 約2.1g

鶏ぶつ切り肉・・・・・・・・・・・・・600g
たまねぎ(8つ切り)・・・・1個(200g)
にんじん(4つ切り)・・・・½本(100g)
キャベツ(ザク切り)・・・・・・・・・200g
セロリ(4つ切り)・・・・・・・½本(50g)
じゃがいも(4つ切り)・・・・・・・・・2個
トマトの水煮・・・・・・・・・1缶(400g)
(一口大に切る)
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1片
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・少々
ローリエ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
A［湯・・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
　 固形スープの素・・・・・・・・・・・2個
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[9 煮込み料理]

1 下ごしらえをする

フライパンに油を熱し、肉とにんにくを強火でいため、深めの耐熱容器に取り出す。
同じフライパンで野菜をいため、トマトの水煮、ローリエ、塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
肉を入れた耐熱容器に入れ、Aを加える。

2 煮込む

落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.144

 を

まわして 押す　自動9

●加熱時間の目安
約60分

●加熱終了後、▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

ハヤシライス

レンジ+ヒーター加熱

材料(5人分)

カロリー(1人分) 約346kcal
塩分 約2.5g

牛薄切り肉(細切り)‥‥‥‥‥250g
たまねぎ(薄切り)‥‥‥2個(400g)
にんじん(せん切り)‥‥ 1本(200g)
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

ルー
A[市販のハヤシライスのルー‥‥100g
　水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2½カップ
グリーンピースの水煮 ‥‥‥‥ 適量
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

●加熱終了後、▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

[9 煮込み料理]〈弱〉

1 下ごしらえをする

フライパンにバター大さじ1を熱し、肉をいためて塩、こしょうをして取り出す。
フライパンに残りのバター大さじ1を熱し、たまねぎとにんじんをよくいためる。

2 ルーを溶かす

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を

まわして押す 800W ▶ まわして押す 約3分30秒～4分

加熱後、よくかき混ぜ、ルーを溶かしきる。

3 煮込む

ルーを溶かした耐熱容器に肉、野菜を入れ、よく混ぜ合わせる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.144

 を

まわす 自動9 ▶ 2度押す 仕上がり〈弱〉 ▶ 押す

●加熱時間の目安 約50分

でき上がりにグリーンピースを散らす。

肉じゃが

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約309kcal
塩分 約2.8g

牛薄切り肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥200g
じゃがいも‥‥‥‥‥‥ 3個(450g)
たまねぎ‥‥‥‥‥‥‥ 1個(200g)
にんじん‥‥‥‥‥‥‥ ½本(100g)
A[酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
　砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2～3
　しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ4
　だし汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2カップ
　(顆粒だしの場合は 小さじ⅔使用)
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

2人分の作りかた
だし汁は2カップのまま、その他の材料を半量にします。工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

[9 煮込み料理]

1 下ごしらえをする

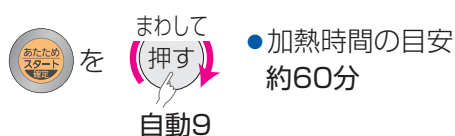
じゃがいもは皮をむき、4～8つ切りにし水にさらす。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切り、肉は適当な大きさに切る。

2 煮込む

深めの耐熱容器に、下ごしらえをした材料とAを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.144

 を

まわして押す 自動9

●加熱時間の目安 約60分

ポイント!

●アクが気になるときは、煮込む前に肉をフライパンでいためておきましょう
●肉は表面に出ないようにしましょう

●加熱終了後、▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

キーマカレー

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約348kcal
塩分 約2.7g

A[にんじん ‥‥‥‥‥‥ ¼本(50g)
　(5mmの角切り)
　たまねぎ‥‥‥‥‥‥ 1個(200g)
　(みじん切り)
　しょうが、にんにく ‥‥‥‥ 各1片
　(みじん切り)
　豚ひき肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 300g
　(塩、こしょうをして混ぜておく)
　セロリ‥‥‥‥‥‥‥ 1本(100g)
　(筋を取り5mmの角切り)
　トマト ‥‥‥‥‥‥ 小1個(180g)
　(横半分に切り、ヘタと種を取り除き、1cmの角切り)
　バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
市販のカレールー ‥‥‥‥‥‥ 90g
(細かくきざむ)
プレーンヨーグルト‥‥‥‥‥大さじ1
白ワイン ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

[レンジ]

1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールにAの材料を、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、肉、セロリ、トマト、バターの順に入れてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

 を

まわして押す 600W ▶ まわして押す 約10～14分

2 煮る

下ごしらえをした具に、白ワイン、カレールーを加えてルーが溶けるまでよく混ぜる。
再びラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

 を

まわして押す 600W ▶ まわして押す 約5～7分

途中で2～3回混ぜる。
加熱後、プレーンヨーグルトを混ぜる。
仕上げに塩、こしょうで味を調える。

ターメリックライスの作りかた

材料
(4人分)
カロリー(全量) 約267kcal
塩分 約0g
あたたかいごはん
‥‥‥‥‥‥約600g(約2合分)
ターメリックパウダー‥ 小さじ½
バター‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2

1 深めの耐熱ガラス製ボールにごはんを入れる。ターメリックパウダーを全体にふりかけ、バターを入れる。
2 給水タンクに水を入れる。ラップなしで庫内中央に置く。手動メニューの「レンジ」300Wスチームで約4分加熱。取り出して全体を混ぜる。

ビーフカレー

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約558kcal
塩分 約3.5g

牛バラ角切り肉 …… 250g
塩、こしょう …… 適量
しょうが、にんにく …… 各適量
(それぞれみじん切り)
バター …… 適量
たまねぎ …… 1½個(300g)
にんじん …… ½本(100g)
じゃがいも …… 1個(150g)
(それぞれ乱切り
じゃがいもは水にさらす)
バター …… 適量

ルー
A 市販のカレールー …… 120g
水 …… 3カップ
牛乳 …… 40〜50ml

2人分の作りかた
水は3カップのまま、その他の材料を半量にします。工程4で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

[9 煮込み料理]

1 下ごしらえをする
肉に塩、こしょうをする。

2 いためる
フライパンにバターを熱し、肉、しょうが、にんにくを強火でいため、取り出す。
バターを足し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいためる。

3 ルーを溶かす
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を

800W　約5〜6分

加熱後、よく混ぜ、ルーを溶かしきる。

4 煮込む
ルーを溶かした耐熱容器にいためた肉、野菜を入れ、よく混ぜ合わせる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)

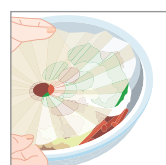
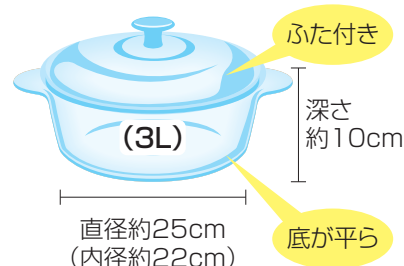
 を

自動9

●加熱時間の目安
約60分

加熱後、牛乳を加えて混ぜる。

●加熱終了後、▼まわす の点滅が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

煮込みに使う容器、落としぶたについて

●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●穴をあけたクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を使います。
金属製の落としぶたは避けてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.43(グリル)

つくねだんご

レンジ+ヒーター加熱

[両面グリル]

1 下ごしらえをする
ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。

2 だんごを作る
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
20等分にして小さく丸め、グリル皿に並べる。

3 焼く
上段に入れる。

 を

両面グリル上段　約14〜18分

焼き上がったらくしに刺し、盛り付ける。
※焼き色にムラがあるときは、残り時間2分くらいに、周囲と中央のつくねだんごを入れ替えるとよいでしょう。

材料(10本分)

カロリー(1本分) 約98kcal
塩分 約0.7g

鶏ひき肉 …… 400g
酒 …… 大さじ1
しょうが汁 …… 小さじ2
A 卵 …… M寸½個(正味25g)
パン粉 …… 大さじ1
みそ …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1⅓
しょうゆ …… 小さじ2
片栗粉 …… 大さじ4

付け合わせ
青じそ …… 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

鶏手羽元の香味焼き

レンジ+ヒーター加熱

[グリル]

1 下ごしらえをする
味のしみ込みをよくするために、手羽元をフォークなどでついておく。

2 たれに漬け込む
たれの材料を混ぜる。
手羽元を途中上下を返しながら約1時間漬け込む。

3 焼く
漬け込んだ手羽元をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を

両面グリル上段　約19〜22分

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約213kcal
塩分 約1.6g

鶏手羽元 …… 12本

たれ
しょうゆ …… ½カップ
ごま油 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ3
青ねぎ、しょうが(みじん切り) …… 各大さじ1
豆板醤(とうばんじゃん) …… 小さじ2

付け合わせ
白髪ねぎ、チャービル、パプリカ(みじん切り)など …… 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

ミートローフ

レンジ+ヒーター加熱

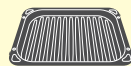
材料
（6人分）

カロリー（1人分）約332kcal
塩分 約2.4g

合びき肉……500g
塩……小さじ1
A［パン粉……1カップ（50g）
牛乳……大さじ4
卵……M寸1個（正味50g）
ウスターソース……大さじ1
トマトケチャップ……大さじ½
こしょう、ナツメグ……各少々
たまねぎ（みじん切り）…1個（200g）
バター……大さじ1
サラダ油……少々
ブロッコリー……2房
にんじん……¼本（50g）
ゆで卵……M寸3個

ソース
トマトケチャップ……大さじ2½
しょうゆ……大さじ½
ウスターソース……大さじ1½

付け合わせ
トマト、ベビーリーフなど……適量

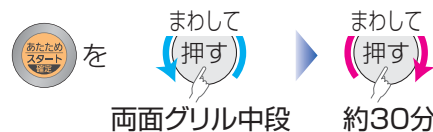
使用する付属品
グリル皿（中段）

［両面グリル］

1 下ごしらえをする
ブロッコリーは、下ゆでして一口大に切る。
にんじんは1cm角の拍子木切りにして下ゆでする。

2 種を作る
フライパンにバターを熱し、たまねぎが薄茶色に
なるまで弱火でいため、冷ましておく。
肉と塩を混ぜてよくねったあと、いためたたまねぎと
Aを加えてよく混ぜる。

3 焼く
手にサラダ油を薄く付けて、生地をひとまとめにし、
中央にゆで卵、ブロッコリー、にんじんを入れて
グリル皿の上で形よく整える。（高さ4〜5cm）
中段に入れる。

 を

両面グリル中段　約30分

竹ぐしを肉の中心に刺し、透明な肉汁が出てきたら
でき上がり。
お好みでソースをかける。

ポイント!
●肉は手で十分にねり合わせます。
よくねるほどねばりが出て、まとめやすく
なめらかに焼き上がります。
●肉の閉じ目を下にすると、亀裂が
入りにくくなります。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

串焼き（焼きとり）

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）約238kcal
塩分 約1.6g

鶏もも肉（24個に切る）……350g
白ねぎ（3cmに切る）……2本
たれ
A［酒……½カップ
砂糖……10g
みりん……1カップ
しょうゆ……½カップ
たまりしょうゆ……大さじ2
（代わりにしょうゆでも可）
粉さんしょう……適量
竹ぐし……12本

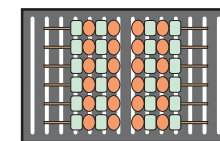
使用する付属品
グリル皿（上段）

［両面グリル］

1 下ごしらえをする
白ねぎに包丁で細かく切り込みを入れる。
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、
肉の順に刺す。（12本）

2 たれを作る
小鍋にAをすべて入れ、とろみが付くまで煮詰める。

3 焼く
くし刺しにした具に煮詰めたたれを
たっぷり付けて、図のようにグリル皿に
12本並べ、上段に入れる。

両面グリル上段　約12〜15分

焼き上がりに、もう一度たれをはけで塗る。
お好みで粉さんしょうをふりかけて、でき上がり。

ADVICE［濱本先生のアドバイス］

両面から一気に焼くので裏返す必要もなく、柔らかく焼けます。
数回たれに付ける手間もなく、簡単でおいしいレシピです。

ローストチキン

ヒーター加熱

材料
（6人分）

カロリー（1人分）約376kcal
塩分 約2.3g

若鶏 ・・・・・・・・・・・・ 1羽（約1.8kg）
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
（耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約30秒加熱）
たこ糸

鶏を焼くときに周囲に置く野菜
にんじん、たまねぎ、セロリ
（大きめの乱切り） ・・・・・・・・ 各100g
※油の飛び散りを防ぐための野菜です。
食べられません。
※野菜の分量で鶏の焼け具合が
変わります。分量は守ってください。

付け合わせ
プチトマト、セロリ、小たまねぎ、
にんじんのグラッセ、クレソン
など ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少量

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 280℃に予熱する
予熱時間：約20分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

2 下ごしらえをする
鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、
内臓側に小さじ1の塩をよくすり込み、内部まで
室温になじませる。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、
両足は胴に付け、くしで留めるか、たこ糸で縛る。

3 230℃で焼く
鶏の表面全体に溶かしたバターを塗る。
予熱完了後、鶏の胸を上にして角皿にのせ、
周りに野菜を置く。下段に入れる。

 を

スタート後 を まわす に合わせる。
230℃

竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。

鶏のから揚げ

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約317kcal
塩分 約1.8g

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・500g
A［塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ⅔
酒、しょうゆ・・・・・・・・・各大さじ1
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
にんにく（みじん切り）・・・・小さじ½
卵・・・・・・・・M寸½個（正味25g）
片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g

使用する付属品
グリル皿（上段）

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

［15 鶏のから揚げ］

1 下ごしらえをする
肉は筋切りをして4cm角（1個約30g）に切り、
Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、
途中上下を返しながら約20分おく。

2 衣と肉を混ぜる
ボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなり
しっとりするまでよくもみ込む。

3 焼く
グリル皿に、肉を皮目を上にして間隔をあけて1つずつ並べ、
上段に入れる。

 を

●加熱時間の目安
約16分

市販のから揚げ粉を使う場合
Aと片栗粉の代わりに、ビニール袋にから揚げ粉（肉を
柔らかくする酵素の入っていないタイプ）大さじ3と肉を
入れ、粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。
仕上がり〈やや弱〉で焼く。

ADVICE ［ 宮崎先生のアドバイス ］
鶏もも肉を切る前に、筋切りをすると肉の縮みが少なく
柔らかく仕上がります。
粉を付ける前にしっかりと下味を含ませると、
ふっくらジューシーな仕上がりになります。

鶏の照り焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約259kcal
塩分 約0.8g

鶏もも肉・・・・・・・・・2枚（1枚250g）

たれ
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

付け合わせ
ししとうがらし・・・・・・・・・・・・・・適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

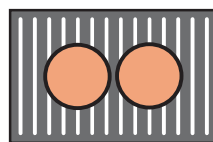
2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

［14 鶏の照り焼き］

1 下ごしらえをする
鶏の塩焼きと同じ要領で下ごしらえをする。➡ P.151

2 たれに漬け込む
たれを合わせる。肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。
（長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください）

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
漬け込んだ肉を皮目を上にして図のように中央に寄せてグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

自動14

●加熱時間の目安
約14分

●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約12～15分。
●骨付き鶏もも肉は手動メニューの「オーブン」で。
➡ P.47

鶏の塩焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約250kcal
塩分 約1.6g

鶏もも肉・・・・・・・・・2枚（1枚250g）
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

付け合わせ
青じそ、青ねぎ・・・・・・・・・・・・・適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

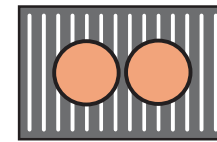
2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

［13 鶏の塩焼き］

1 下ごしらえをする
肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）

2 下味を付ける
肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
肉を皮目を上にして図のように中央に寄せてグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

自動13

●加熱時間の目安
約17分

●他の肉料理に比べ、このメニューは油の飛び散りがはげしいため、加熱後に自動メニューの「28 天井」でのお手入れをおすすめします。（➡ P.50）

●手動のとき➡「両面グリル上段」で約10～12分加熱後、さらに「上面グリル」で約6分。

ポイント!
野菜を肉の周りに置いて焼いてもよいでしょう。
加熱後、添えて一緒に食べられます。
たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなどお好みで。
約2cmの厚さに切ります。
（くし切りや一口大に）
根菜類は火が通りにくいので、8mm～1cm程度の厚さに切りましょう。
置く野菜は200～250gまでにしてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

ローストビーフ

ヒーター加熱

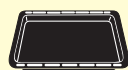
材料
(8人分)

カロリー(1人分) 約357kcal
塩分 約0.7g

- 牛ロース肉または牛もも肉 …… 800g(固まり)
- おろしにんにく …… 1片
- 塩、こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ1
- A にんじん …… ½本(100g)(5mmの短冊切り)
- A セロリ …… 1本(100g)(葉、茎も使用/5cmに切る)
- A たまねぎ …… ½個(100g)(8等分する)

グレービーソース
- B 赤ワイン、水 …… 各½カップ
- B しょうゆ …… 大さじ1(またはウスターソース)
- バター …… 大さじ1
- ねりからし …… 小さじ1
- 塩、こしょう …… 少々

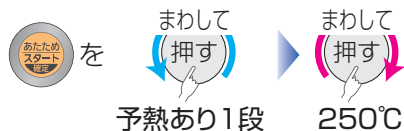
付け合わせ
- ベイクドポテトなど …… 適量

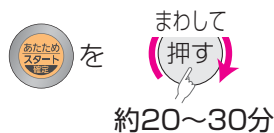
使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。
角皿に油(分量外)を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。
※もも肉の場合は、肉の上に牛脂(分量外)を薄く広げてのせる。

2 予熱する 予熱時間:約14分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 を

予熱あり1段 250℃

3 焼く
予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。

 を
約20～30分

※金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いてくしを手首にあてて生ぬるければ焼けている。(冷たい場合は加熱時間を追加)

加熱後、アルミホイルに包み、15～20分おいて蒸らす。

4 ソースを作る
角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。
野菜ごと鍋に移し、バター大さじ1を加えて火にかける。
沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。
ねりからし、塩、こしょうで味を調える。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41(オーブン)、P.43(グリル)

ハンバーグ

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4個分)

カロリー(1個分) 約347kcal
塩分 約0.5g

ひき肉(牛280g/豚120g)
※牛:豚=7:3がおいしさのコツ

- たまねぎ …… 1個(200g)
- バター …… 大さじ1
- パン粉 …… 1カップ(50g)
- 牛乳 …… ½カップ
- 卵 …… M寸1個(正味50g)
- ナツメグ、塩、こしょう …… 各適量

付け合わせ
きのことさやいんげんのソテー
にんじんのグラッセ

使用する付属品
グリル皿(上段)

tsuji

[12 ハンバーグ]

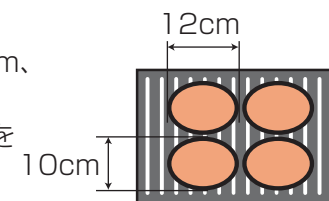
1 下ごしらえをする
たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

2 材料を混ぜる
ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎ、パン粉、溶きほぐした卵を加え、ナツメグで味を調える。

3 焼く
生地を4等分し、約10×12cm、厚さ1.5cmほどになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

12cm
10cm

 を

自動12

●加熱時間の目安
約16分

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。お好みのソースをかけてもよいでしょう。
●手動のとき➡「両面グリル上段」で、約15～18分。

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

ADVICE [若林先生のアドバイス]

tsuji

ジューシーに仕上げるには、ハンバーグの生地になるひき肉に塩、こしょうをしてからのねりかたがポイントです。
よくねってください。

豚ひき肉のしぐれ煮

レンジ加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約82kcal
塩分 約1.3g

豚ひき肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
糸こんにゃく ・・・・・・・・・・・・・・ 200g
(湯通しして適当な大きさに切る)
しょうが(粗みじん切り) ・・・・・・・・・ 5g
A┌酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
 │しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
 └砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
七味とうがらし ・・・・・・ 少々(お好みで)

[レンジ]

1 加熱する

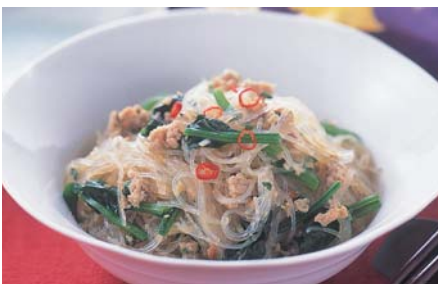
耐熱容器に肉とこんにゃく、しょうがを入れ、
Aを加えてよく混ぜる。
ふたをして庫内中央に置く。

を まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約5～7分

途中一度取り出してかき混ぜる。

でき上がりに、お好みで七味とうがらしをふりかける。

ピリ辛麻婆(まーぼー)春雨

レンジ加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約228kcal
塩分 約2.6g

春雨(乾燥) ・・・・・・・・・・・・・・・ 85g
豚ひき肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80g
ほうれん草 ・・・・・・・・・・・・・・・・ ½束
A┌白ねぎ(みじん切り) ・・・・・ 大さじ4
 │しょうが(みじん切り) ・・・・ 小さじ2
 │にんにく(みじん切り) ・・・・ 小さじ2
 │ごま、赤とうがらし ・・・・・・・・・ 少々
 │砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
 │スープ ・・・・・・・・・・・・・・・ 2カップ
 │しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
 │ねぎ油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
 │紹興酒(しょうこうしゅ)(または酒) ・・・・・・ 大さじ1
 └ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2

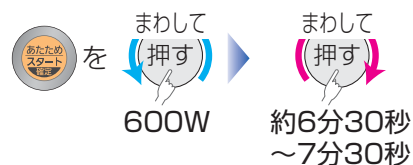
[レンジ]

1 下ごしらえをする

春雨は、はさみで食べやすい長さに切る。
ほうれん草は5等分に切る。

2 加熱する

深めの耐熱容器に春雨、肉、Aを入れ、よく混ぜる。
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして 押す 600W   まわして 押す 約6分30秒～7分30秒

3 仕上げる

加熱した具にほうれん草を混ぜ、ラップをして
庫内中央に置く。

 を まわして 押す 800W   まわして 押す 約1分～1分30秒

約5分おいて春雨にしっかり味をしみ込ませる。

●ねぎ油が手に入りにくいときはサラダ油で。
顆粒の鶏ガラスープを湯に溶かして使う場合は、
塩分を少し控えてください。

チンジャオロース

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約314kcal
塩分 約3.2g

牛肉(焼き肉用) ・・・・・・・・・・・・ 200g
A┌しょうゆ、酒、砂糖、ごま油
 │・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 各小さじ2
 └片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1強
B┌ピーマン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 4個
 │ゆでたけのこ ・・・・・・・・・・・ 100g
 └しょうが、にんにく ・・・・・・・・・ 適量
C┌しょうゆ、オイスターソース
 │・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 各大さじ2
 │片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
 │酒、砂糖 ・・・・・・・・・・・・ 各小さじ4
 │顆粒鶏ガラスープ ・・・・・・ 小さじ1
 └水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4

[レンジ]

1 下ごしらえをする

肉は4cmの長さに細く切り、Aとからめる。
ピーマンは半分に切り、5mm幅で斜めに切る。
ゆでたけのこは、湯通しして水けを切り、5mm幅に切る。
しょうがとにんにくは、みじん切りにする。

2 加熱する

耐熱容器に肉とBを入れて混ぜながら、Cをかける。
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約10～12分

加熱後、よくかき混ぜる。

●牛肉、ピーマン、ゆでたけのこは太さをそろえて
切りましょう。
●Cは市販の中華合わせ調味料に代えてもよいでしょう。

牛肉とセロリのサラダ

レンジ加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約176kcal
塩分 約0.6g

牛薄切り肉(3mmのせん切り) ・・ 100g
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

セロリ(せん切り) ・・・・・・ 1本(100g)
ピーマン(せん切り) ・・・・・ 2個(50g)
にんじん(せん切り) ・・・・・・・・・・ 50g
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½
A┌酒、砂糖 ・・・・・・・・・・ 各大さじ1½
 └しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

[レンジ]

1 下ごしらえをする

セロリとピーマン、にんじんは砂糖大さじ½を
少しからませ、しんなりとさせる。
肉は砂糖をからませ、酒を少々(分量外)ふりかけて混ぜる。
さらにサラダ油を少々かけてバラバラにほぐし、
Aに漬ける。

2 加熱する

耐熱容器に野菜を入れて肉をのせ、Aも入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして 押す 600W   まわして 押す 約5～7分

加熱終了後、塩を少々ふりかけてでき上がり。

●お好みで七味とうがらしをかけて。
●牛肉の代わりに豚肉を使っても、おいしく食べられます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

豚キムチの春巻きをアレンジして

えびの春巻き

［18 春巻き］ レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約180kcal
塩分 約0.6g

えび……100g
鶏ひき肉……90g
たまねぎ（みじん切り）……70g
にら（細かく切る）……60g
A［しょうゆ、砂糖……各小さじ⅔
ごま油……小さじ¾
酒、片栗粉……各大さじ½
顆粒鶏ガラスープ……小さじ⅓
塩、こしょう、
おろししょうが……各適量

衣
春巻きの皮……8枚
サラダ油……大さじ1
薄力粉（同量の水で溶く）……適量

1 えびの背わたを取って細かく刻む。
刻んだえび、肉、野菜を混ぜ合わせ、Aをまぶし、よく混ぜる。
春巻きの皮を対角線に半分に切る。
調味した材料を16等分にする。

2 春巻きの皮の切った部分を手前にして、中央部に具をのせ、両端を折り込んでゆるめに巻き込み、巻き終わりを水溶き薄力粉で止める。
表面を手の平で押さえて平らにする。
（薄く成形すると、パリッと焼き上がります）
表面と裏面にはけでサラダ油を軽くひと塗りする。

3 グリル皿に並べて上段に入れ、豚キムチの春巻きの要領で焼く。

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

牛肉のキムチ炒め

レンジ加熱

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約300kcal
塩分 約1.2g

牛肉薄切り……200g
白菜のキムチ……小1袋（200g）
にら（またはわけぎ）……1束（100g）
酒……大さじ2
サラダ油……大さじ1
ごま油……小さじ1

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
肉は2cm大に切り、酒とサラダ油をふりかけて
よくほぐす。
白菜のキムチは1cm大に切り、にらは3cmに切る。

2 **加熱する**
耐熱ガラス製ボールに肉と野菜を入れてよく混ぜ、
ラップをして庫内中央に置く。

 を

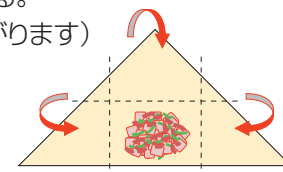
800W
約3分30秒～4分30秒

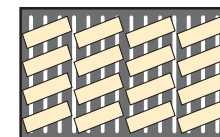
でき上がりにごま油をふりかける。

豚キムチの春巻き

［18 春巻き］ レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1 **下ごしらえをする**
肉は1cm幅、キムチはしっかり水けを絞って1cm幅に切る。
にらは細かく切って、Aをよくまぶしておく。
春巻きの皮を対角線に半分に切る。
調味した材料を16等分にする。

2 **具を包む**
春巻きの皮の切った部分を手前にして、中央部に具をのせ、
両端を折り込んでゆるめに巻き込み、巻き終わりを
水溶き薄力粉で止める。
表面を手の平で押さえて平らにする。
（薄く成形すると、パリッと焼き上がります）
表面と裏面にはけで
サラダ油を軽くひと塗りする。

3 **焼く**
給水タンクに満水まで水を入れる。
少し斜めにして、グリル皿に16個並べ、
上段に入れる。

を まわして押す
自動18
●加熱時間の目安
約14分

4 **仕上げる**
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で
油を切る。

材料
（4人分）
カロリー（1人分）約269kcal
塩分 約1.4g

豚バラ肉（薄切り）……140g
白菜のキムチ……140g
にら……40g
A［しょうゆ……小さじ2
酒……大さじ1
ごま油……小さじ1
片栗粉……大さじ½

衣
春巻きの皮……8枚
サラダ油……大さじ1
薄力粉（同量の水で溶く）……適量

付け合わせ
レモン、香菜（パクチー）……適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37（レンジ）、P.43（グリル）

肉だんごの野菜あんかけ

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約362kcal
塩分 約2.3g

A
- 豚ひき肉 ・・・400g
- パン粉 ・・・½カップ（25g）
- （牛乳大さじ1½にひたす）
- 卵 ・・・M寸1個（正味50g）
- しょうが汁 ・・・大さじ1
- 青ねぎ（みじん切り）・・・中2本
- 塩 ・・・小さじ¼
- しょうゆ ・・・大さじ½
- 片栗粉、酒 ・・・各大さじ1

B
- ピーマン ・・・2個
- 干ししいたけ（戻す）・・・2枚
- さやいんげん ・・・5本
- にんじん ・・・30g

- サラダ油 ・・・大さじ1

C
- スープ ・・・⅔カップ
- 酢、砂糖、しょうゆ ・・・各大さじ2

- 片栗粉 ・・・大さじ1½
- （同量の水で溶く）

使用する付属品
グリル皿（上段）

［両面グリル］

1 肉だんごを作る

ボールにAを入れてよく混ぜ、20個に小さく丸める。
グリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

まわして 押す　まわして 押す
両面グリル上段　約15～18分

2 あんを作る

Bをせん切りにしてサラダ油とあえる。
深めの耐熱容器にCを合わせ、Bを加える。
ふたをして庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
600W　約4～5分

あんが熱いうちに、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　まわして 押す
600W　約1～2分

3 仕上げる

あんにとろみが付いたら肉だんごにかける。

※顆粒（かりゅう）スープを使う場合は、塩分を控えてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

串（くし）かつ

［17 とんかつ］〈強〉

1 下ごしらえをする

肉、たまねぎを小さめの一口大に切り、8等分にする。
くしにたまねぎ、肉、たまねぎ、肉の順番に刺し、
両面に塩、こしょうをする。
ささ身を小さめの一口大に切り、16等分にする。
くしにささ身を4切れ刺し、上面に梅肉を薄く塗り、
上に青じそを巻く。反対側に軽く塩、こしょうをする。

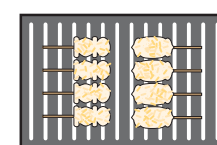
2 衣を作る

ボールに卵を溶き、牛乳を半量混ぜる。
薄力粉を入れ、ダマにならないようしっかり混ぜる。
残りの牛乳を混ぜる。

3 パン粉を付け、焼く

ボールにパン粉とサラダ油を入れ、
よく混ぜる。
くしに刺した肉に衣を付け、
パン粉をまんべんなくまぶす。
グリル皿の上に8本並べる。
（ささ身のくしは青じその面を下にして並べる）
上段に入れる。

 を

まわす　2度押す 仕上がり　押す
自動17　〈強〉　●加熱時間の目安 約18分

4 仕上げる

焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で
油を切る。

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約282kcal
塩分 約0.7g

豚の串（くし）かつ（4本分）
- 豚ヒレ肉 ・・・100g
- たまねぎ ・・・80g
- 塩、こしょう ・・・各適量

鶏の串（くし）かつ（4本分）
- 鶏ささ身 ・・・160g
- 梅肉 ・・・大さじ½
- 青じそ ・・・4枚
- 塩、こしょう ・・・各適量

衣
- 薄力粉 ・・・40g
- 卵 ・・・M寸½個（正味25g）
- 牛乳 ・・・100ml
- パン粉（細目）・・・60g
- サラダ油 ・・・大さじ3

- 竹ぐし ・・・8本

付け合わせ
ミニトマト、
野菜スティック（きゅうり、にんじん）、
レモン、ラディッシュ ・・・適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

とんかつ

レンジ+ヒーター加熱

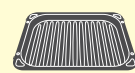
材料
（4人分）

カロリー（1人分）約532kcal
塩分 約0.7g

豚ロース肉 ･････ 4枚（約100g程度）
塩、こしょう ･･････････････ 各適量
薄力粉 ･･････････････････ 適量
溶き卵
････ M寸2～3個（正味100～150g）

衣
パン粉 ･･････････････ 90～120g
サラダ油 ･･････････････ 大さじ3～4

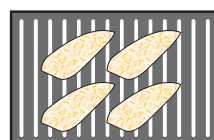
付け合わせ
サラダ（キャベツ、にんじん、しそ）･･ 適量
トマト、チャービル、ソース ･････ 適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

［17 とんかつ］

1 下ごしらえをする
肉をしっかり筋切りする。
肉をたたいて8mmぐらいの厚さにする。

2 衣を二重に付ける（ポイント参照➡ P.161）
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。さらに手のひらの上に肉をのせ、表面に指で溶き卵を薄く塗るようにして両面に卵を付ける。パン粉をしっかり付け衣を二重にする。

3 焼く
衣を付けた肉を、図のようにできるだけ中央に寄せてグリル皿に並べ、上段に入れる。

ポイント!
衣がふくらんで焼きムラが出ることがあります。
衣を付けたあと、上面の衣に竹ぐしなどで数か所、空気穴をあけておくときれいな焼き上がりになります。

を
自動17

●加熱時間の目安
約16分

4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

ミルフィーユとんかつ

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4個分）

カロリー（1個分）約466kcal
塩分 約0.8g

豚ロース肉（しょうが焼き用）･･･ 400g
卵 ･･･････････ M寸1個（正味50g）
ナチュラルチーズ（ピザ用）
･････････････････ 20g（大さじ2）
ピザソース（市販品）･･25g（大さじ1½）
塩、こしょう ･･････････････ 各適量

衣
薄力粉 ･･････････････････ 適量
溶き卵 ････････ M寸1個（正味50g）
パン粉 ･･････････････････ 60g
サラダ油 ･･･････････････ 大さじ2

付け合わせ
キャベツ、トマト、レモンバーム ･･ 適量

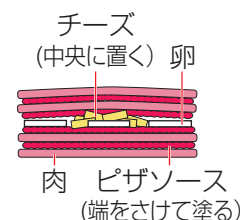
使用する付属品
グリル皿（上段）

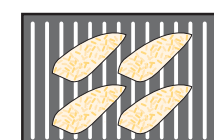
2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

［17 とんかつ］

1 下ごしらえをする
卵を固ゆでし、薄切りにして4つに分けておく。
肉は切らずに100gずつに分けておく。

2 具を重ねる
肉を広げて塩、こしょうをする。
右図のように肉、ソース、卵、チーズを重ねる。
（チーズやピザソースがはみ出ると底面がベタつきます）
なるべく高さが低くなるようにし、4つ作る。
上面にも軽く塩、こしょうをする。

チーズ（中央に置く） 卵
肉 ピザソース（端をさけて塗る）

3 衣を付け、焼く
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、混ぜておく。
でき上がった具材に、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
（➡ 下記ポイント参照）
図のようにできるだけ中央に寄せてグリル皿に並べ、上段に入れる。

を
自動17

●加熱時間の目安
約16分

4 仕上げる
肉の脂で底面がベタ付くため、焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

ポイント!
衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

肉巻き野菜

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約399kcal
塩分 約1.1g

豚バラ薄切り肉 ············ 400g
グリーンアスパラガス ·········· 8本
にんじん ············ ¼本(50g)
塩 ···················· 小さじ⅔
こしょう ·················· 少々

付け合わせ
レモン、トマト、スナップえんどう、
ハナッコリーなど ············ 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

グリーンアスパラガスは半分の長さに、
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせて
マッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
肉を8等分し、少しずつずらして、
グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、
塩、こしょうをする。
グリーンアスパラガスとにんじんを
のせて端から巻き、グリル皿の中央に
寄せるように均等に並べる。

2 焼く

グリル皿を、上段に入れる。

 を

まわして 押す → まわして 押す
両面グリル上段　約14〜17分

スペアリブ

レンジ+ヒーター加熱

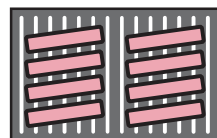
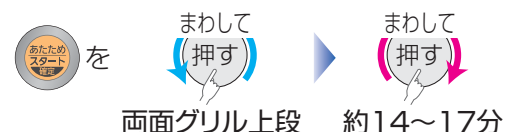
材料(4人分)

カロリー(1人分) 約469kcal
塩分 約1.2g

豚肉 スペアリブ ··········· 700g
(長さ8cmの物)

たれ
しょうゆ、赤ワイン、
ウスターソース ········· 各大さじ3
トマトケチャップ、サラダ油 ··各大さじ1½
にんにく ···················· 1片
ねりからし ············· 小さじ1弱
ナツメグ、こしょう ·········· 各少々
※市販のスペアリブのたれでも可。

付け合わせ
オレンジ、レタスなど ········· 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 たれに漬け込む

にんにくをすりおろし、たれを混ぜる。
肉を途中上下を返しながら約2時間漬け込む。

2 焼く

漬け込んだ肉をグリル皿の中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

 を

まわして 押す → まわして 押す
両面グリル上段　約20〜25分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

焼き豚

tsuji

レンジ+ヒーター加熱

材料(8人分)

カロリー(1人分) 約263kcal
塩分 約0.8g

豚肩ロース(固まり) ········· 700g
塩 ························ 4g
はちみつ ················ 大さじ4
(仕上げにかける)

たれ
塩 ···················· 小さじ½
しょうゆ ················ 大さじ8
はちみつ ················ 大さじ4
こしょう ·················· 少々
ごま油 ·················· 大さじ2
にんにくチップ(市販品) ····· 大さじ2
(細かくつぶす)
たまねぎ ············ ¼個(50g)
(みじん切り)
切りごま ················ 大さじ2
(すりごまでも可)
片栗粉 ·················· 大さじ1

付け合わせ
白髪ねぎ ·················· 適量
香菜(シャンツァイ)(パクチー) ············ 適量

使用する付属品
グリル皿(中段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

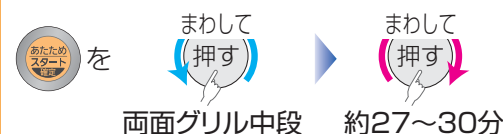
肉は繊維に沿って4等分し、
フォークなどで刺しておく。

4gの塩をすり込んで約1時間おく。
肉の表面に出てきた水分をよく
ふき取り、ボールに合わせたたれに
途中上下を返しながら
約1時間漬け込む。

2 焼く

漬け込んだ肉を、グリル皿の中央に寄せ気味に並べ、
中段に入れる。

 を

まわして 押す → まわして 押す
両面グリル中段　約27〜30分

たれにはちみつが入っているため、焼き上げ途中に
グリル皿のたれが焦げ、においがする場合があります。

焼き上がれば表面にはちみつをかけ、切り分ける。

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。
味付けをする前に、肉をフォークなどで刺しておくと
味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。

tsuji
辻調グループ校
宮崎先生

IDEA COOKING

必見!オーブンとレンジの便利わざ

■豆腐の水切り
揚げ物・いため物に
①耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②1丁(約400g)につき、手動メニューの「レンジ」600Wで約2～3分。(½丁のときは約1分～1分30秒)
③ペーパータオルで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、手動メニューの「レンジ」500Wで約10秒。(大きさによって様子を見ながら)

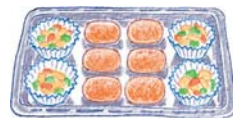
■めんたいこの解凍
①冷凍めんたいこ3腹(約80～100g)を耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押してダイヤルで「15～25℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。

■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム(200～500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押してダイヤルで「－10℃」または「－5℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。

■バターを溶かす
①細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
②50gにつき手動メニューの「レンジ」500Wで様子を見ながら約30～40秒加熱。
※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」500Wで約40秒～1分。
※固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
①耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」600Wで約20～30秒、様子を見ながら加熱。
※戻し汁は、だし汁に。

■オーブンで異なるメニューを同時に焼く
●加熱温度と時間が、ほぼ同じメニューで。
●火の通りにくい野菜は、ゆでるなど下ごしらえを。
●肉や魚は、たれやソースにつけて焼く。
●均等に間隔をあけて、たくさん並べすぎないようにする。
●分量を変えるときは、2メニューとも同じように。
※焼けかたが異なるときは、焼けた方を先に庫内から出す。

■お菓子(せんべい)の乾燥
パリッと乾燥
①耐熱皿に重ならないように並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱。

■あべかわもち
もちがふくれてきたらでき上がり
①もち2切れ(100g)を水につける。(もちが固い場合には30分くらい)
②きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせ、もちにからめる。くっつかないようにラップを敷いた耐熱皿に並べ、庫内中央に置く。
③ラップなしで手動メニューの「レンジ」600W、約1分～1分30秒加熱。仕上げにもう一度きな粉をからめる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.43(グリル)

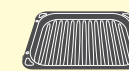
じゃがいものファルシー

レンジ+ヒーター加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約147kcal
塩分 約0.4g

じゃがいも……4個(600g)
A［バター……30g
　牛乳……大さじ4
　塩、こしょう……少々
B［たまねぎ……⅓個(70g)
　(みじん切り)
　ベーコン……2枚(40g)
　(1cm幅に切る)
　バター……小さじ1
マヨネーズ……大さじ2
ナチュラルチーズ(ピザ用)……30g
パセリ(みじん切り)……適量

使用する付属品
グリル皿(中段)

アドバイス
詰めきれずに余った具は、ポテトサラダにして食べてもよいでしょう。

[両面グリル]

1 じゃがいもをゆでる
じゃがいもは洗って耐熱性の平皿にのせ、皿ごとラップして庫内中央に置く。

 を まわして 押す
自動7

●加熱時間の目安
約15分

加熱後5分蒸らす。
●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約10～11分。

加熱後、半分に切り、皮を破らないように中身をくり抜く。熱いうちにつぶし、Aを加えて混ぜておく。

2 具を作って詰める
Bを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す 600W ▶ まわして 押す 約1分40秒～2分

途中1回かき混ぜる。
つぶしておいたじゃがいもとマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、じゃがいもの型に詰める。

3 焼く
じゃがいもをグリル皿に並べ、チーズとパセリをのせて中段に入れる。

 を まわして 押す 両面グリル中段 ▶ まわして 押す 約14～16分

もやしと春菊のごま酢あえ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約40kcal
塩分 約0.8g

もやし……………200g
春菊……………200g
すりごま(白)……………大さじ1
A 砂糖……………大さじ½
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1

[6 ゆで葉果菜]

1 野菜をゆでる

もやしは、ラップに包んで耐熱性の平皿にのせ、
庫内中央に置く。

 を まわして 押す
自動6

●加熱時間の目安
約2～3分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約1分30秒～2分30秒。

加熱後、ざるに上げて水けを切る。
春菊は、葉と茎を交互に重ねてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

 を まわして 押す
自動6

●加熱時間の目安
約1分30秒～2分30秒

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約1分30秒～2分30秒。

加熱後、冷水にとってアク抜きをし、適当な長さに切る。

2 あえる

Aとすりごまをよく混ぜる。
水けをよく切った材料とあえる。

オニオングラタンスープ

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約249kcal
塩分 約2.3g

たまねぎ……………500g
(縦2つに切ってから薄切り)
A スープ……………6カップ
(スープの素2個を溶く)
ローリエ……………1枚
バター……………大さじ2
塩、こしょう……………少々
ナチュラルチーズ(ピザ用)……100g
粉チーズ……………大さじ4
フランスパン…… 4枚(1枚10g)
(厚さ5mmに切る)

使用する付属品
グリル皿(中段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

たまねぎを、バターを入れて熱した厚手の鍋に入れ、
あめ色になるまでていねいにいためる。
いためたあと、Aを加えて中火で約30分煮込む。
塩、こしょうで味を調える。
フランスパンをトーストしておく。

2 焼く

深めの耐熱容器に加熱したスープを4等分にして入れる。
その上に、トーストしたフランスパンを1枚ずつのせ、
ナチュラルチーズと粉チーズをかける。
グリル皿にのせて中段に入れる。

 を まわして 押す ▶   まわして 押す
両面グリル中段　約14～16分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.43(グリル)

野菜ピクルス

レンジ加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約66kcal
塩分 約1.0g

きゅうり、パプリカ、大根、
キャベツ、にんじんなど
……………合わせて350g
漬け汁
酢(米酢など)……………350g
砂糖……………80g
赤とうがらし……………少々
塩、こしょう……………少々
ローリエ……………1枚

[レンジ]

1 下ごしらえをする

きゅうり、パプリカ、大根、キャベツは適当な
大きさに切る。
にんじんは薄めの輪切りにする。

2 加熱する

深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、
ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして 押す ▶   まわして 押す
600W　約8～12分

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、
冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。漬け加減はお好みで。

野菜ピクルスをアレンジして

きのこピクルス

野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、
同様に加熱し、きのこピクルスに。

カレーピクルス

漬け汁に粉末のカレー粉小さじ1を混ぜて
同様に加熱し、カレーピクルスに。

ポイント!

酸味が気になるときは、
酢350gを酢250gと
水100gに変えてもよいでしょう。

きゅうりのピリリ漬け

レンジ加熱

材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約32kcal
塩分 約0.9g

きゅうり………2～3本(200g)
A 酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
スープ……………½カップ
(中華スープの素を使う場合は
小さじ½使用)
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々
ラー油……………少々
赤とうがらし(輪切り)………少々

[レンジ]

1 加熱する

きゅうりは板ずりしてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ庫内中央に置く。

 を まわして 押す ▶   まわして 押す
600W　約2～3分

加熱後、冷水に放し、食べやすい長さに切って
水けを絞る。

2 たれに漬ける

Aと赤とうがらしを混ぜ、きゅうりを漬ける。

酢ごぼう

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約105kcal
塩分 約1.5g

ごぼう………………300g
A[水………………大さじ5
 酢………………大さじ5
 砂糖……………大さじ6
 塩………………小さじ1強
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[レンジ]

1 下ごしらえをする
ごぼうは皮をむいて3～4cmの長さに切る。
酢水につけてアクを抜いておく。

2 煮る
深めの耐熱容器にごぼうを並べ、落としぶたをして、
ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.144

あたためスタートを まわして押す 600W ▶ まわして押す 約3～4分

加熱後水分を捨て、Aを入れる。
再び落としぶたをして庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す 600W ▶ まわして押す 約4～6分

酢れんこん

●れんこん(7～8mmの厚さの輪切り)でもOK。

即席漬け

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約12kcal
塩分 約0.2g

キャベツ、きゅうり、にんじん
………………合わせて200g
赤とうがらし………………1本
だし昆布………………適量
塩、しょうゆ………………各少々

[レンジ]

1 下ごしらえをする
キャベツ、きゅうり、にんじんは食べやすい大きさに切る。
赤とうがらしは種を除いて輪切りにする。
だし昆布はせん切りにする。

2 加熱する
耐熱容器に下ごしらえした材料を入れ、
塩、しょうゆを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す 600W ▶ まわして押す 約2～4分

加熱後、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

白菜のオイスターソースあえ

レンジ+スチーム加熱

材料(2人分)

カロリー(1人分) 約100kcal
塩分 約0.8g

白菜(4cmに切る)………100g
合びき肉………………50g
A[砂糖………………小さじ1½
 しょうゆ、オイスターソース、
 ごま油、片栗粉………各小さじ1
 水………………大さじ1

[レンジ]

1 下ごしらえをする
直径20cmくらいの深めの耐熱容器に、肉とAを入れて
よくほぐし、その上に白菜を広げる。

2 加熱する
給水タンクに満水まで水を入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す 300Wスチーム ▶ まわして押す 約7分30秒～8分30秒

加熱後、よく混ぜる。

枝豆

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約37kcal
塩分 約0.7g

枝豆………………200g
塩(塩もみ用)…………2～4g

[レンジ]

1 下ごしらえをする
枝豆は、洗って塩もみをし、5～10分おく。

2 枝豆をゆでる
耐熱性の平皿の上に平らに広げてラップをし、
庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す 600W ▶ まわして押す 約3～5分

加熱後、うちわなどで冷ます。(色よく仕上げるために)

●100g以下のときは手動メニューの「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。
●必ず平皿にのせてください。
●季節や野菜の保存状態により、仕上がりが異なります。

青菜のあえ物

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約50kcal
塩分 約0.7g

小松菜 ………………300g
A ごま油 ……………大さじ1
酒 ………………大さじ1
しょうゆ …………大さじ1
砂糖 ……………小さじ½

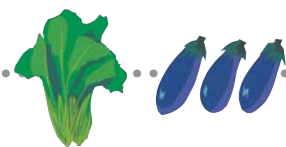
[6 ゆで葉果菜]

1 小松菜をゆでる
小松菜は、葉と茎を交互に重ねてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

 を まわして 押す
自動6
●加熱時間の目安
約4～6分

2 あえる
加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3～4cmに切り、Aであえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約5～6分。

冷蔵庫の野菜で

冷蔵庫にある物や買い置きの野菜を使って手軽に作れる
「あえ物」を作ってみましょう。
簡単にスピーディーに作れます。
お好みのたれやドレッシングであえてもよいでしょう。

さやいんげんのごまみそあえ

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約55kcal
塩分 約0.8g

さやいんげん（筋を取る）……150g
塩 ……………………適量
たまねぎ ………………50g
（薄切りにし、水にさらす）

ごまみそ
すりごま（白）…………大さじ1
白みそ ………………大さじ2
砂糖 …………………大さじ½
酒 ……………………大さじ1

[6 ゆで葉果菜]〈強〉

1 さやいんげんをゆでる
さやいんげんは軽く塩をしてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

 を まわす 1度押す 仕上がり   押す
自動6 〈強〉
●加熱時間の目安
約2～3分

加熱後冷水にさらし、水けを切ってから
適当な長さに切る。

2 あえる
ごまみその材料を合わせてすり、水けを切った
たまねぎとさやいんげんにあえる。

●たまねぎの辛みが気になるときは、
手動メニューの「レンジ」600Wで約1分加熱します。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約2～3分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

季節の野菜サラダ（4種）

レンジ+スチーム加熱

材料
（4人分）

■キャベツのさっぱりサラダ

カロリー（1人分）約94kcal
塩分 約1.1g

キャベツ（3cmの色紙切り）…300g
たまねぎ（薄切り）…………100g
ドレッシング
オリーブ油…………大さじ1～2
レモン汁 ……………大さじ1
塩 ……………………小さじ½
粗びきこしょう、砂糖 ………各少々
A
薄切りハム（適当な大きさに切る）‥2～3枚

■かぼちゃのサラダ

カロリー（1人分）約154kcal
塩分 約0.3g

かぼちゃ（拍子木切り）………300g
にんじん（太めのせん切り）…100g
ドレッシング
粒コーン缶（水けを切る）……50g
ヨーグルト、マヨネーズ‥‥各大さじ2
砂糖、塩、酢 ……………各少々
A
レーズン …………………適量
（湯で戻し、水けを切る）

■きのこのサラダ

カロリー（1人分）約45kcal
塩分 約0.2g

しめじ、まいたけ、えのき‥‥各100g
（ほぐす）
生しいたけ（せん切り）………100g
にんにく（包丁でつぶす）………1片
バター…………………大さじ1
ドレッシング
こしょう、しょうゆ …………各少々
A
あさつき（小口切り）…………適量
※加熱後、にんにくは取り出します。

■根菜和風サラダ

カロリー（1人分）約133kcal
塩分 約1.4g

ごぼう（細めのせん切り）……150g
れんこん（いちょう切り）……150g
（ごぼうとれんこんは水につけておく）
にんじん（せん切り）…………100g
たれ
しょうゆ、みりん………各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま‥‥各大さじ1
A
赤とうがらし（輪切り）………適量

[レンジ]

1 加熱する
給水タンクに満水まで水を入れる。
お好みの野菜を耐熱性の平皿（直径20～25cm）に入れ、
ラップなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す   まわして 押す
300Wスチーム 約13～15分

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 ドレッシング（たれ）を作る
ドレッシング（たれ）の材料を混ぜる。

3 あえる
加熱した野菜にお好みでAを加えて混ぜ、
ドレッシング（たれ）とあえる。

ポイント!
●お好みの野菜に変えて、アレンジしましょう。
野菜の分量は合わせて400gにします。
●根菜類は火が通りにくいため
細かく切りましょう。
●「根菜和風サラダ」のごぼう、れんこんは市販の
きんぴら用水煮でもよいでしょう。

なすのピリカラあえ

レンジ加熱

材料
（4人分）

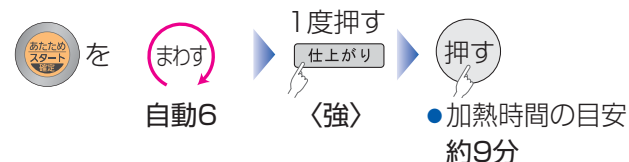
カロリー（1人分）約65kcal
塩分 約0.7g

- なす …………… 4～5個（400g）
- サラダ油 …………… 大さじ1
- A［おろしにんにく …… 小さじ½
  - おろししょうが …… 小さじ½
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 酢 …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1
- 白ねぎ …… 1本
- 豆板醤（とうばんじゃん） …… 適量（お好みで）

［6 ゆで葉果菜］〈強〉

1 下ごしらえをする
なすは、へたを切り落とし、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
白ねぎは斜めに切り、せん切りにしておく。

2 なすをゆでる
水けを切ったなすを耐熱性の平皿に入れ、サラダ油をかけて混ぜる。放射状に並べてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

 を 自動6 ▶ 1度押す 〈強〉 ▶
●加熱時間の目安 約9分

3 あえる
水けを切り、器に盛る。Aをかけ、白髪ねぎを飾る。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約7～9分。

ほうれん草の白あえ

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約103kcal
塩分 約1.1g

- にんじん（せん切り） …… 30g
- こんにゃく（塩でもみ、せん切り） …40g
- ほうれん草 …… 300g
- いりごま …… 大さじ2
- 絹ごし豆腐 …… ½丁
- A［白みそ …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ2
  - みりん …… 小さじ1
  - しょうゆ、塩 …… 各小さじ½

［6 ゆで葉果菜］

1 豆腐を水切りする（➡ P.164）

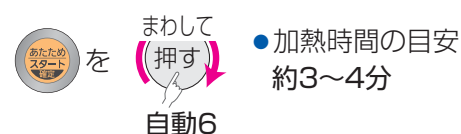
2 具を加熱する
にんじんはラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

 を まわして 600W ▶ まわして   約30～50秒

加熱後、冷水に取る。こんにゃくはラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

 を まわして 600W ▶ まわして   約30～50秒

ほうれん草は葉と茎を交互に重ねてラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

 を まわして 自動6
●加熱時間の目安 約3～4分

加熱後、冷水に取ってアクを抜き、適当な大きさに切る。

3 あえる
いりごまをすり、Aと豆腐を加えてさらにする。
加熱した具をあえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約3～4分。

ラタトゥイユ

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）約109kcal
塩分 約0.7g

- トマト（皮と種を取る） …… 1個（300g）
- ズッキーニ（種を取る） …… 1本（110g）
- たまねぎ …… ½個（100g）
- なす …… ½個（150g）
- パプリカ …… 1個（150g）
- ピーマン …… 3個（90g）
- にんにく（みじん切り） …… 1片
- オリーブ油 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ½

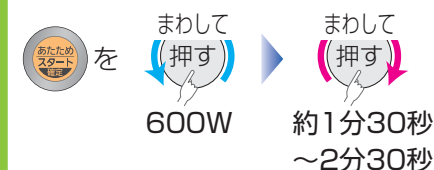
［レンジ］

1 下ごしらえをする
トマトは乱切り、ズッキーニは4cmの長さに切る。
たまねぎは20gをみじん切り、残りとその他の野菜は2～3cmの角切りにする。

2 下加熱をする
深めの耐熱容器に、みじん切りしたたまねぎとにんにく、オリーブ油を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして 600W ▶ まわして 約2～4分

茶色に色付くまで加熱する。
さらになすを入れて油をからめ、ふたをして庫内中央に置く。
（油を使って加熱することで、なすを色止めします）

 を まわして 600W ▶ まわして 約1分30秒～2分30秒

3 煮る
加熱した具に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えてよく混ぜる。ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして 600W ▶ まわして 約23～28分

かぼちゃの煮物

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）約95kcal
塩分 約1.2g

- かぼちゃ …… 300g
  （3×4cmの角切り）
- A［砂糖 …… 大さじ2
  - 薄口しょうゆ …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1
  - 水 …… 160ml

［レンジ］

1 下ごしらえをする
かぼちゃを深めの耐熱容器に皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

2 煮る
ふたをして庫内中央に置く。

を まわして 押す 600W ▶ まわす 約6～7分 ▶ 2秒間押す 仕上がり 150W ▶ まわして 押す 約9～11分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

焼きいも

ヒーター加熱

材料
カロリー(1本分) 約297kcal
塩分 0g
さつまいも……4本
(1本約250g、太さ3〜4cm)

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 焼く
さつまいもを洗う。
水けをふき取り、ところどころに
フォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。

あたためスタートを まわして押す 予熱なし1段 → まわして押す 300℃ → まわして押す 約40〜60分

ふかしいも

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
カロリー(1本分) 約297kcal
塩分 0g
さつまいも……2〜4本
(1本200〜250g、太さ3〜4cm)
※太さによってでき上がりが変わります。

使用する付属品
グリル皿(上段)

[スチーム]

1 蒸す
さつまいもを洗う。
皮付きのまま切らずにグリル皿に並べ、上段に入れる。
給水タンクに満水まで水を入れる。

あたためスタートを まわして押す スチーム → まわして押す 約30分

加熱後、
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、
▼まわす が点滅中に

あたためスタートを まわして押す 約10〜20分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.41(オーブン)、P.45(スチーム)

野菜のうま煮

レンジ加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約279kcal
塩分 約1.1g
豚バラ肉(一口大に切る)……200g
にんじん(小さめの乱切り)
……½本(100g)
ごぼう(乱切りして水につけておく)
……1本(150g)
こんにゃく(小さめの乱切り)
……½丁(125g)
ゆでたけのこ(小さめの乱切り)……100g
干ししいたけ……2〜3枚
(水で戻して4つ切り)
A[砂糖……大さじ2½
しょうゆ、みりん……各大さじ2]
だし汁……1カップ
(顆粒だしの場合は 小さじ⅓使用
干ししいたけの戻し汁と合わせて)
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[レンジ]

1 下ごしらえをする
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す 600W → まわして押す 約2〜4分

加熱後、よく混ぜる。

2 煮る
残りの材料を混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.144

あたためスタートを まわして押す 600W → まわす 約10〜15分 →

仕上がり 2秒間押す 150W → まわして押す 約18〜22分

冷凍和風ミックス野菜の煮物

レンジ加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約136kcal
塩分 約1.7g
冷凍ミックス野菜(和風)
(にんじん、さといも、たけのこ、
生しいたけ)
……500g
こんにゃく……100g
(厚さ5mmに切り、手綱にする)
厚揚げ(一口大に切る)……150g
A[だし汁……2カップ
(顆粒だしの場合は 小さじ⅔使用)
砂糖……大さじ3
しょうゆ……大さじ3]
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[レンジ]

1 だしを作る
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで
庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す 600W → まわして押す 約1〜3分

2 加熱する
加熱しただしが熱いうちに、凍ったままの
ミックス野菜、こんにゃく、厚揚げを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.144

あたためスタートを まわして押す 600W → まわす 約10〜15分 →

仕上がり 2秒間押す 150W → まわして押す 約19〜21分

彩りに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

野菜のチーズソース焼き

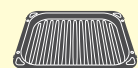
レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約332kcal
塩分 約1.0g

じゃがいも………………大2個
(7mmの輪切り)
にんじん…………½本(100g)
(5mmの輪切り)
ブロッコリー…………½株(70g)
(小房に分ける)
かぼちゃ………………200g
(7mmのくし形切り)
ソーセージ………………4本
塩、こしょう………………少々

チーズソース
ナチュラルチーズ…………80g
(ピザ用)
生クリーム………………大さじ5
塩、ナツメグ……………各少々

使用する付属品
グリル皿(中段)

[両面グリル]

1 野菜をゆでる

じゃがいもとにんじんはさっと水をくぐらせて、
耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

を まわして押す 600W ▶ まわして押す 約7〜8分

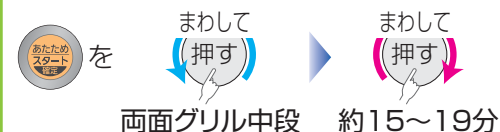
ブロッコリー、かぼちゃを耐熱容器に入れ、
ふたをして庫内中央に置く。

を まわして押す 600W ▶ まわして押す 約3分30秒〜4分30秒

ソーセージは食べやすい大きさに切る。

2 焼く

耐熱容器に野菜とソーセージを並べ、
全体に塩、こしょうをする。
その上によく混ぜ合わせたチーズソースをかけ、
グリル皿にのせて中段に入れる。

を まわして押す 両面グリル中段 ▶ まわして押す 約15〜19分

野菜スープ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約120kcal
塩分 約1.4g

A［ごぼう(皮をこそげる)……100g
にんじん…………½本(100g)
大根………………100g
たまねぎ…………¼個(50g)
生しいたけ…………5枚
じゃがいも……小1個(100g)
鶏もも肉(皮なし)……150g
B［だし汁……………3カップ
(顆粒昆布だしの場合は 小さじ1使用)
酒………………大さじ2
薄口しょうゆ………大さじ1½
直径約25cmの耐熱ガラス製ボール

[レンジ]

1 下ごしらえをする

Aを1cmの角切りにし、肉はサッと湯通ししておく。

2 加熱する

直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、
ラップをして庫内中央に置く。

を まわして押す 600W ▶ まわす 約14〜16分 ▶ 2秒間押す 仕上がり 150W ▶ まわして押す 約24〜26分

中華炒め煮

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約119kcal
塩分 約0.8g

キャベツ(短冊切り)………100g
ピーマン(縦⅙に切る)…2個(60g)
ゆでたけのこ(短冊切り)……50g
生しいたけ(せん切り)………30g
にんじん(短冊切り)…………30g
白ねぎ(斜め切り)……½本(50g)
もやし…………………50g
しょうが(せん切り)…………10g
豚薄切り肉……………100g
(3cm幅に切る)
A［酒…………………大さじ1
しょうゆ、ごま油、片栗粉
…………………各小さじ2
だしの素…………小さじ½
塩、こしょう…………少々

[レンジ]

1 加熱する

野菜と肉を深めの耐熱容器に入れ、
ふたをして庫内中央に置く。

を まわして押す 600W ▶ まわして押す 約7〜9分

2 仕上げる

加熱した野菜・肉を混ぜながらAを加えて混ぜ、
ふたをして庫内中央に置く。

を まわして押す 600W ▶ まわして押す 約30秒〜1分

野菜のおはなし

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む野菜を適度に食べましょう。
緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど)
100g中にβ-カロテンが600μg含まれる物を、緑黄色野菜と呼びます。
カロテン以外にも、ビタミンCや鉄分が豊富です。
淡色野菜(キャベツ、たまねぎ、ごぼう、れんこんなど)
ビタミンC、食物繊維が豊富です。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37(レンジ)、P.43(グリル)

かき揚げをアレンジして

たまねぎのかき揚げ ［19 かき揚げ］

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1個分）約158kcal
塩分 約0.2g

たまねぎ……80g
さつまいも……70g
ごぼう……50g
にんじん……50g
サラダ油……大さじ2（26g）
薄力粉……30g

A［薄力粉……大さじ2½
片栗粉……小さじ2
ベーキングパウダー……小さじ1
水……大さじ3弱

1 たまねぎを5～7mm幅の細切り、さつまいもを5mm幅の拍子木切り、ごぼう・にんじんをマッチ棒よりやや太めの拍子木切りにし、全部で250gぐらいの重さにする。
2 1にサラダ油を混ぜる。（大さじに付いた油も入れ切る）薄力粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。
3 Aをなめらかになるまで混ぜ、2の材料に加えて、さらにまんべんなくねばりが出るまでよく混ぜる。
4 直径4～5cmの大きさにして、できるだけ平らに広げ、グリル皿に12個並べる。
5 かき揚げと同じ要領で焼く。
6 焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程5で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

むきえびのかき揚げ ［19 かき揚げ］〈やや強〉

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1個分）約164kcal
塩分 約0.5g

むきえび……250g
青じそ……20g
サラダ油……大さじ2（26g）
薄力粉……30g

A［薄力粉……大さじ2
片栗粉……小さじ2
ベーキングパウダー……小さじ1
水……大さじ3弱

付け合わせ
レモン……適量

1 むきえびは十分に水気を切る。青じそは5mmの幅に切る。
2 1にサラダ油を混ぜる。（大さじに付いた油も入れ切る）薄力粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。
3 Aをなめらかになるまで混ぜ、2の材料に加えて、さらにまんべんなくねばりが出るまでよく混ぜる。
4 直径4～5cmの大きさにして、できるだけ平らに広げ、グリル皿に12個並べる。
5 かき揚げと同じ要領で焼く。仕上がりは＜やや強＞で。
6 焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程5で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

かき揚げ

tsuji

［19 かき揚げ］

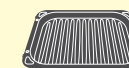
レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約188kcal
塩分 約0.2g

えび……100g
かぼちゃ……90～100g
さつまいも……90～100g
みつば……1束（10g）
（全部で300gにする）
サラダ油……大さじ2（26g）
薄力粉……30g

A［薄力粉……大さじ2½
片栗粉……小さじ2
ベーキングパウダー……小さじ½
水……大さじ3弱

付け合わせ
レモン、すだち、塩……適量

1 下ごしらえをする
えびを1cm、かぼちゃ、さつまいもを7mm角に、みつばを2cmに切る。

2 具を混ぜる
下ごしらえした材料にサラダ油を混ぜる。
（大さじに付いた油も入れ切る）
薄力粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。
Aをなめらかになるまで混ぜて材料に加え、
さらにまんべんなくねばりが出るまでよく混ぜる。

3 焼く
直径4～5cmの大きさにして、
できるだけ平らに広げ、
グリル皿に12個並べる。
上段に入れる。

 を

自動19

●加熱時間の目安
約14分

4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

使用する付属品
グリル皿（上段）

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.35

tsuji
辻調グループ校
濱本先生

ADVICE ［ 濱本先生のアドバイス ］

直径4～5cmの大きさにして、できるだけ平らに広げて焼くことがポイントです。
冷めてもカリッとしているのでお弁当のおかずにも最適です。

焼き野菜

ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約144kcal
塩分 約0.4g

パプリカ（赤・黄）	各½個（100g）
じゃがいも	1個（150g）
さつまいも	小½個（100g）
たまねぎ	½個（100g）
生しいたけ	4枚
かぼちゃ	100g
A オリーブ油、水	各大さじ1½
塩	小さじ¼
こしょう	適量

使用する付属品
角皿（上段）

ポイント!
●長いも、れんこん、白ねぎ、さといもなどは同様の作りかたで焼くことができます
緑色の野菜（ブロッコリーやグリーンアスパラガス）などは、焼き野菜には向きません。

［オーブン］

1 下ごしらえをする

パプリカは種を取って縦に4つ切りに、
しいたけは石づきを取る。
じゃがいも、さつまいも、たまねぎ、かぼちゃは
約1cmの厚さに切る。
よく混ぜ合わせたAに野菜を入れ、全体になじませておく。
（しばらくおいておくと、余分な水分が抜け、野菜の甘みが増します）

2 焼く

野菜を角皿に並べ（パプリカは皮を下にして）、
上段に入れる。

 を

まわして 押す 予熱なし1段 → まわして 押す 300℃ → まわして 押す 約30分

焼き野菜を食べよう

手間なく調理できる焼き野菜!
煮るよりも野菜の栄養素も逃げにくくなり、野菜本来の味が楽しめます。
焼くことで甘さが増し、香ばしく仕上がります。
お肉料理の付け合わせなどにしていただくのもよいでしょう。

野菜炒め

レンジ+ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約139kcal
塩分 約2.0g

ベーコン（1cm幅に切る）	1パック（約100g）
生しいたけ（4つ切り）	6枚
キャベツ（3cm角に切る）	200g
もやし	100g
にんじん（3cmの薄い短冊切り）	30g
たまねぎ（薄切り）	100g
ピーマン（5mmの輪切り）	2個
にんにくチップ（市販品）（細かくつぶす）	適量
塩	小さじ1
こしょう	少々

使用する付属品
グリル皿（上段）

［両面グリル］

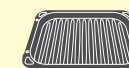
1 焼く

ベーコン、生しいたけ以外の野菜を混ぜ合わせ、
グリル皿に敷き、上にベーコンと生しいたけをのせる。
上段に入れる。

 を

まわして 押す 両面グリル上段 → まわして 押す 約12〜15分

焼き上がったら、熱いうちに塩、こしょう、
にんにくチップを混ぜる。

●ポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

ADVICE ［ 濱本先生のアドバイス ］

油を使わずに作れます。
お好みの野菜を切り、グリル皿に並べるだけで
混ぜ合わせる必要もなく簡単に作れます。
驚くほど野菜本来の甘みが味わえます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.41（オーブン）、P.43（グリル）

INDEX

さくいん(生活シーン別)

●料理レシピ編目次より抜粋した、代表のメニューを掲載しています。

ばっちりヘルシー 一人分150kcal以下のおかず

今日はホームパーティー おもてなし料理

15分以内できちんとおかず 早わざごはん

おうち居酒屋 おつまみ・酒肴

大人気のリピートメニュー 今晩のメインおかず

愛情たっぷりお弁当 便利なプチおかず

しっかり食べよう 朝ごはんにもう1品

カンタンレシピ お昼に食べたいメニュー

※赤字のメニューについて(➡ P.184)

●は「自動メニュー」で作れます。／●は「2人分」も作れます。

もう一品というとき 卵・豆腐のおかず

10メニュー

手間なしラクラク 豆・乾物のおかず

8メニュー

幸せいっぱい、大好き スイーツ・ジャム

27メニュー

楽しくメイキング ピザ・パン・ソース・ジャム

13メニュー

アイデアクッキング

10メニュー

tsuji

辻調グループ校

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校

〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3

www.tsujicho.com

赤字のメニューは、辻調グループ校の先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しています。

(メニュー名の下に tsuji を記載)

●は「自動メニュー」で作れます。／●は「2人分」も作れます。

料理レシピ編目次

栄養たっぷり 野菜・きのこのおかず

34メニュー

やっぱり主役は 肉のおかず

34メニュー

毎日食べたい 魚介のおかず

29メニュー

おなか大満足 ごはん・麺・グラタン

17メニュー

●記載の材料の分量は、必ずお守りください。
分量を変えると上手にできない場合があります。
※本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、
写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
※赤字のメニューについて（➡ P.184）

●は「自動メニュー」で作れます。／●は「2人分」も作れます。